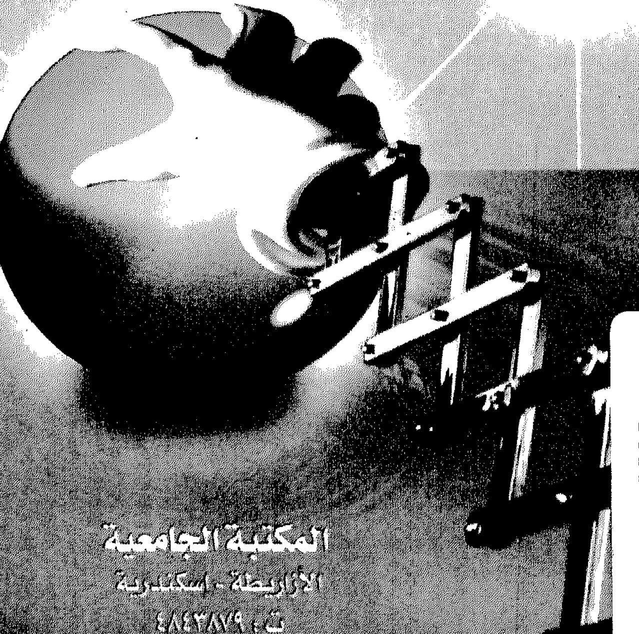
علم النفس

وكيف يمكن أن يساعدك

دكتور
عبد العزيز جادو



المكتبة الجامعية
الأزاريطة - اسكندرية
ت: ٤٨٤٣٨٧٩

Bibliotheca Alexandrina
0185327

علم النفس
وكيف يمكن أن يساعدك

علم النفس

وكيف يمكن أن يساعدك

تأليف

الدكتور / يجنالد وايلد

ترجمة

الدكتور / عبد العزيز جادو

٢٠٠١

المكتبة الجامعية

ش دينوقراط الأزاريطة   الأسكندرية

هل تريد أن تعرف :

* كيف تستفيد من علم النفس في حياتك الخاصة ؟
* ماذا يمكن أن نتعلم من علم النفس ؟
* كيف يعمل العقل الباطن ؟
* كيف تحيا حياة سعيدة موفقة ؟
* كيف تبني شخصية جذابة ؟

هذا الكتاب يشرح لك بطريقة مبسطة

بعض المباديء الأساسية لعلم النفس الحديث .. وكيف يمكن أن تستفيد من استخدام هذه المعرفة في الوصول إلي حياة سعيدة ، هانئة . وذلك بأسلوب سلس قريب من فهم القاريء العادي ..

مقدمة

كلنا يود لو أن يكون أعظم وأسعد وأشجع مما هو عليه. وعلم النفس فى استطاعته أن يهدينا الطريق الذى ينبغى لنا أن نسلكه ..

إن خلق الفرد لايتكون فى يوم وليلة . والشخصية لاتولد بين عشية وضحاها .. فعلينا أن نكون من الصابرين ، ومن ذوى العزيمة والمثابرة، إذا كان لابد لنا من أن نبنى نفسا جديرة بالاحترام والإجلال .. وعلم النفس ، مع ذلك ، لايمكن أن يمد يده لمساعدة إنسان يغلب على طبعه الكسل أو اللامبالاة .

ولكننا . إذا كان لدينا الصبر والإرادة على الاستمرار فى إعادة التجربة والمحاولة، فإننا يمكن أن نتعلم كثيرا، ونفيد كثيرا من كشوف علم النفس الحديث .. فهذا العلم يستطيع أن يضعنا على الطريق الصحيح ... وهو الذى يمكن أن يعلمنا كيف نشرع فى هذه المهمة التى سوف تساعدنا على خلق نفس جديرة بالاهتمام، وتستحق العناء المبذول فى سبيلها. ويمكنه أيضا أن يجنبنا الوقوع فى الزلل والتخبط فى دياجير الظلام .

أما كيف يمكن لعلم النفس أن يقوم بكل هذا، فذلك ما

حاولت أن أسجله فى هذا الكتيب الصغير .

وإنها لمهمة عظيمة الشأن ، جليلة القدر ، فضلا عن إنها مهمة أخاذة، تخلب الألباب .. ونقصد بهذه المهمة بناء نفس أو تكوين شخصية .. إنها بالحق أبدع وأروع شيء على الأرض بأسرها.. وإنها أغلى وأثمن ما يكافأ به المرء على الإطلاق ..

ذلك أن نفسك لايمكن البتة أن يسلبها منك أحد ... يمكن أن تفقد ثروتك، ويمكن - عن طريق فراق أو موت - أن تفقد أصدقاءك ، وكذلك الشهرة شيء متقلب لايدوم على حال . وحتى الصحة لايمكن أن تكون مأمونة دائما ولا مضمونة .. وهذه الأمور كلها إنما تخضع ، إلى حد كبير - لرحمة الزمن والظروف ..

ولكن كلا منا يستطيع أن ينشيء ويربى نفساً ، وليس هناك ضربة مؤسفة من ضربات القدر يمكن أن تسلبنا هذه النفس. ذلك لأنها الملك الوحيد الذى لايمكن اغتصابه أو اقتحامه، أو الاعتداء عليه. وفى استطاعتنا أن نضيف إليه المزيد حتى آخر يوم فى الحياة .

وأكثر من ذلك ، فإن هذا السعى وراء النفس ذات الشأن العظيم، والجديرة بالاهتمام، يمكن أن يحفظ للحياة روعتها حتى نهاية العمر. وإذا نحن وجهنا عنايتنا بهذا، فلن يصيبنا ضجر ولن يستولى علينا

خمول ، ولن نشعر بفراغ فى حياتنا .

ومنذ ألفى سنة مضت من عمر الزمان نطق سقراط فى اليونان القديمة بكلمات تتضمن أبلغ ما في الوجود من حكمة يمكن أن ينالها إنسان : « لست أفعل شيئا إلا أن أطوف بكم لأحدثكم جميعا، كباراً وصغاراً على السواء ، على ألاّ تفكروا فى أشخاصكم أو فى ممتلكاتكم، ولكن ينبغى أن توجهوا كل اهتمامكم، أولاً وقبل كل شىء ، إلى الأهمية العظمى للنفس » .

وبعد ثلاثة قرون مضت بعد ذلك جاء رجل أعظم من سقراط وطرح على مواطنيه هذا السؤال : « ما الذى يجنيه الإنسان إذا هو كسب الدنيا بأسرها، وخسر نفسه ؟ » .

إن المبادىء السيكولوجية فى الحرب مثلها فى السلام . لاتتغير بتغير الظروف والأحوال . والفرق الوحيد هو أن الحرب تجعل الحاجة ملحة أكثر إلى صفات بعينها هى : الشجاعة ، والصبر ، والثبات ، والتسامح ، والتعاون ، والتمتع بروح الدعابة ، وغير ذلك مما يوصى به هذا الكتاب .

وإذا كانت الوسائل التى نقترحها هنا مرغوب فيها ومطلوبة فى أيام السلم، فهى كذلك مرغوب فيها، ولها أهميتها القصوى فى زمن الحرب . ففى الحرب كما فى السلم، يجب أن يكون هدفنا الذى

لانحيد عنه هو أن نسمو بأنفسنا، وأن نرقى بشخيتنا .. هذا هو واجبنا نحو أنفسنا قبل أن يكون نحو الآخرين .

وإذا استطاع أى شيء فى هذا الكتاب أن يساعد قراءه لمواصلة السير فى الطريق إلى حياة أرقى وأفضل ، فإن مؤلفه يكون قد كوفىء بأكثر مما يستحق ....

الفصــــل الأول

علم النفس - القديم والحديث

الفصل الأول

علم النفس - القديم والحديث

علم النفس علم قديم جدا، ومع ذلك فهو أيضا حديث جداً. فهو من ناحية، قديم قدم الإنسان ، ومن ناحية أخرى ، حديث حداثة الراديو أو الطيارة التى تقطع ٤٠٠ ميل فى الساعة ..

ذلك لأن علم النفس إنما هو دراسة العقل. وهو محاوله حادة للانطلاق إلى ما وراء الانسان الطبيعى Physical ولتفهم أشياء كالأفكار والرغبات والدوافع والحوافز والمشاعر والأحاسيس ..

ومنذ أن بدأ الإنسان الحياة على هذا الكوكب كان يجب أن يكون، إلى حد ما ، متخصصا فى علم النفس من نواحيه المختلفة، ذلك لأنه لايمكن أن يكون قد أتى عليه زمن لم يحاول فى أثنائه أن يفهم نفسه ومن حوله .

لماذا فعل فلان مثل هذا بالضبط ، ولم يفعل مثل ذلك تماماً ؟ .. لماذا يختلف هذا الإنسان عن ذاك ؟ .. لماذا أجد نفسى أفعل هذا الشيء بعينه فى حين أنى أريد دائما أن أفعل شيئا آخر ؟ ..

هذه الأسئلة وآلاف غيرها، كان يجب أن تفرض نفسها على بنى

الإنسان منذ بدء الخليقة. ومادام الناس قد واجهتهم هذه الأسئلة ، ولمسوا صعوبتها، وحاولوا أن يجدوا لها جوابا ، فهم إذن سيكولوجيون .. فلقد كانوا يمارسون علم النفس دون أن يسمعوا عن هذه الكلمة، ومن غير أن يعرفوا شيئا عنها، وكانوا يدرسون علم النفس دون أن يدركوا ذلك ومن غير قصد .

وكأنواع آخر من التساؤلات البشرية، ذلك الشيء الذى بدأ سؤالا أو استعلاما فجاً وغامضا، فى الطفولة المبكرة من السلالة البشرية، ثم اتخذت بعد ذلك بالتدريج وببطء شكلا أوضح وتحديداً أجلى وأصح

حتى إننا إذا رجعنا إلى الوراء مند عهد أرسطو ، الذى عاش فى اليونان القديمة من سنة ٣٨٤ حتى ٣٢٢ ق.م، نجد أن علم النفس كان معدا تماما ليصبح موضوعاً للدراسة والبحث. ومنذ ذلك الحين إلى وقتنا هذا لايزال الفلاسفة يفكرون تفكيراً ملحاً فى العقل ماذا يمكن أن يكون ، وكيف يعمل ..

ولكن علم النفس العصرى - الذى يطلق عليه دائما « علم النفس الحديث » — لم يتعد سن الخمسين عاما فقط . إذ أنه ظهر فى مكان ما سنة ١٨٩٠ تقريبا .

ولكى نفهم الفرق بين علم النفس القديم وعلم النفس الحديث ينبغى لنا أن نذكر أنه فى الخمسين سنة الأخيرة، كان علم النفس فرعاً من فروع المعرفة عند الفلاسفة، ودائرة اختصاص، أى أنه كان علم نفس نظرى غير عملى .

وكان على المفكرين الموهوبين أن يجلسوا على مقاعدهم متفرغين للدراسة، فاحصين باحثين باهتمام شديد ونظر دقيق، فى أعمال عقولهم، وكانوا يدونون ما اكتشفوه ويحاولون كذلك صياغة « قوانين» العقل . ودراسة الفرد لعقله بهذه الطريقة الجادة والدقيقة يطلق عليها «التأمل الباطنى» introspection [1] . ولقد تم الكشف عن عدد كبير من الحقائق ذات القيمة العظيمة عن طريق هذه العملية الاستبطانية.

وبدأ علم النفس العصرى منذ أن انفصل عن طريقة « كرسى الدراسة» هذه .. بدأ حينما اتضح لبعض المفكرين أن علم النفس لايمكن أن يرجى له أمل للتقدم إلى أبعد من ذلك طالما هو على هذه الطريقة .

قالوا : إذا أردت أن تدرس أعمال الجسم البشرى، فلا تجلس على مقعد الدرس . وإنما عليك أن تدخل معملاً أو مختبراً أو غرفة عمليات جراحية . واذا أردت أن تدرس الذرات الكيميائية، فإنك لاتقوم بذلك ببساطة عن طريق التفكير السلبى. وإنما تبدأ العمل مستعينا بأنابيب الاختبار ومواقد بنزن [2] Bunsen burners ، والموازين وما أشبه ذلك .. فلماذا لانجرب هذه الأساليب العلمية، التجريبية، فى علم النفس أيضا ؟ ..

(١) التأمل الباطنى ، أو الاستبطان : فحص المرء أفكاره ودوافعه ومشاعره . المترجم .

(٢) موقد بنزن : أداة مكونة من أنبوبة فى أدناها ثقوب صغيرة يدخل إليها الهواء فيمتزج بالغاز محدثا شعلة زرقاء حامية جدا .

ومنذ تلك الساعة ولدت السيكولوجيا العصرية.. ومنذ تلك اللحظة برز أسمان عظيمان خرجا عن الفلسفة وعلم النفس النظرى ونأيا عنهما. هما : ولهلم ماكس وندت فى ألمانيا، ووليم جيمس فى أمريكا. وفى السنين الأخيرة من القرن التاسع عشر أسس وندت فى ألمانيا أول معمل سيكولوجى، وكان أعظم المعامل على الإطلاق . وبعد ذلك بقليل أنشأ وليم جيمس معملاً آخر فى أمريكا. ومن هنا كانت نقطة البداية لعلم النفس التجريبى العصرى ، أو «علم النفس الحديث» الذى أخذ طريقه الصحيح .

وثمة اسم ثالث كبير يجب أن يذكر بالفخر عند الكلام عن بزوغ علم النفس الحديث [1] . هذا هو سيجموند فرويد من فينا. ولقد دخل فرويد علم النفس من باب الطب.

كان فرويد فى سنة ١٨٩٠ اخصائيا ناشئا فى الأعصاب، يدرس أصول الجهاز العصبى وعملياته. وانتهى من هذه الدراسة، فى وقت مبكر، إلى نتيجة مؤداها أن الجهاز العصبى يمكن أن يتأثر بالعقل. وفى نهاية القرن الأخير [2] بدأ ينشر كتبه التى تبحث فى العقل الباطن ، والتحليل النفسى، وبذلك تم الإعلان عن بزوغ نجم عظيم فى سماء علم النفس العصرى .

وفى خلال نصف القرن الذى تلا ذلك ، استطاع علم النفس أن

(١) يطلق بعض الكتاب اسم « علم النفس الحديث » على التحليل النفسى فقط
(٢) القرن التاسع عشر

يخطو خطوات سريعة واسعة جريئة . وقامت جامعات عديدة فى أوربا وأمريكا بإنشاء معامل سيكولوجية خاصة بها، كما قامت بذلك أيضا جامعات أخرى فى الشرق الأقصى كالصين واليابان .

وعلم النفس الحديث هذا له أثر عظيم جداً فى الحياة الإنسانية من عدة أوجه. فلقد لوّن قصصنا ومسرحياتنا وأضفى عليها مظهرا يغرى بالتصديق، وكان عاملاً مؤثراً فى التربية، وغزا حقل الطب وظهرت مقالات عديدة عن علم النفس الحديث فى الصحف والدوريات .. وكتبت عدة آلاف من الكتب عن هذا الموضوع بلغات كثيرة مختلفة. لقد ألقى الضوء على كثير من المشكلات الإنسانية ، وساعد الناس على فهم أنفسهم، وعلى معرفة الكثير عن الآخرين .

وسنحاول فى الفصول التالية من هذا الكتاب أن نضع بين يدى القارىء بعض كشوف هذا العلم الهامة وذات الشأن العظيم . تلك الكشوف التى ستكون أكثر أهمية وأعظم نفعاً بالنسبة للرجل العادى والمرأة العادية اللذين يبحثان عن الإرشاد والتوجيه والقوة فى الحياة اليومية .

الملخص

١ – علم النفس ، قديم قدم الإنسان ، لأنه محاولة من الإنسان لكى يفهم أعمال العقل – عقله هو وعقول غيره من الناس

٢ – ظل علم النفس قرونا عديدة معروفا « بالتأمل الباطنى » وكان جزءا من الفلسفة .

٣ – علم النفس الحديث يهدف إلى دراسة علم النفس بالأساليب العملية التجريبية – ويستعمل المعامل والأجهزة والمعدات للإستفادة منها. ولم يعد التأمل الباطنى إلاّ جزءاً صغيراً من هذه الأساليب .

٤ – الذين أسسوا علم النفس الحديث هم : ولهلم واندت (فى ألمانيا) ، ووليم جيمس (فى أمريكا) الذى أنشأ أول المعامل السيكولوجية، وسيجموند فرويد (فى فيينا) الذى ابتكر التحليل النفسى .

٥ – يطبق علم النفس الحديث عمليا الآن فى التربية ، والطب ، وفى علوم أخرى مختلفة .

وبذلك قد ألقى ضوءاً ساطعاً على السلوك الإنسانى ودوافعه .

الفصـــل الثانى

جانب المعرفة من الحياة:

إلى أى حد أنت حى؟

الفصل الثاني

جانب المعرفة من الحياة :

إلي أي حد أنت حي ؟

للحياة العقلية ثلاثة أوجه أو مظاهر ، هى : المعرفة أو الدرا
والشعور، والإرادة (التى تنتج الفعل ويتم عن طريقها عمل م
الأعمال.

وسنعالج فى هذا الفصل جانب المعرفة من الحياة ..

إن علماء النفس لايعنون بلفظ « المعرفة » ذلك المعنى المألو
الذى يقصد به المعرفة العقلية. ولكنهم بالأحرى يعنون الوعى أو الدرا
ففى كل لحظة من لحظات حياتنا، تصطخب الأشياء من حو
وتضغط علينا وتدفعنا إلى الانتباه وتثير اهتمامنا .

والرجل النائم أو غير الواعى لايعى ولايثير انتباهه شيء عا
الإطلاق، إنه غير مبالٍ ولامكترث بألف شيء وشيء مما يرى، ويسم
ويلاحظ .

أما الشخص متبلد الذهن ، بطيء الحركة ، لايعى إلا جز
صغيراً مما تقدمه له الحياة فى أى وقت من الأوقات .

والنوع المتوسط من مثل هذا الشخص إنما يفهم ويستوع

بدرجة أعلا من الشخص متبلد الذهن وبطيء الحركة ولكنه يعيش فقط من أجل جزء صغير مما يجب أن يلاحظ ويمارس أو يختبر

أما الشخص النشط ، خفيف الحركة ، الذى يتعلق بالحياة بشدة فإنه يستوعب أكثر وأكثر . إن حياته أكثر امتلاء ، ودنياه أعظم غنى ، وخبرته كلها روعة وبهجة وفتنة تخلب الألباب .

ويجدر بالذكر أن نلاحظ أن العالم هو العالم بالنسبة لهؤلاء الناس جميعا. إنه العالم ذاته الذى يقدم نفسه للشخص النائم، والبليد، والخمول ، والشخص المتوسط، والفرد المزود بمفاتيح الذكاء والذى يعيش حياته .

ليس العالم هو الذى يتغير أو يختلف . وإنما الناس هم الذين يتفهمون ذلك العالم، كل بحسب فهمه ..

وهذا يقودنا إلى حقيقة سيكولوجية هامة، هى : أن عالمنا هو الذى نصنعه كما نريد أن يكون . وهو يتوقف على غنى عقولنا وحيويتها. وإننا نرى ما نملك القدرة على رؤيته .

وأكثرنا يستطيع أن يكون أكثر حياة وأوفر نشاطاً ويقظة مما هو عليه .. فهيا اختبر نفسك :

فكر فى واحد من أصدقائك المقربين إليك ..

ما لون عينيه ؟

على أى جانب يفرق شعره ؟

فى أى جيب يضع منديله ؟

ماهو اللون المألوف لربطة عنقه ؟

إذا أمكنك أن تجيب على هذه الأسئلة الأربعة فوراً إجابة صحيحة، كنت من النوع الأكثر حياة وأكثر وعيا . ولكن كثيراً ممن يقرءون هذا الكتاب سيعجزون عن الإجابة على هذه الأسئلة الأربعة ..

لاحظ ، من ناحية أخرى ، الشخص المفعم بالحماس . أى عالم حاشد هو عالمه، بكل ما يتصل بهوايته الذاتية وبقدر اهتمامه بغرضه. إن التلميذ الذى تستحوذ الطيارات على أفكاره يستطيع أن ينبئك عن طراز طائرة ولو كانت على مسافة بعيدة. والشخص الذى يجمع الفراشات إنما يدخل فى عالم بتمامه مليء باللذة والدهشة والشوق والفائدة، أبوابه مغلقة أمام كثير منا. وإن هوايتك للفيلم السينمائى جعلتك تجمع حشدا كبيراً من الحقائق عن الفنانين والممثلين المحبوبين .

وثمة حقيقة هامة أخرى هى أن هؤلاء الثلاثة، وكل منهم متحمس شديد الحماس فى « حقله » أو « حقلها » قد التقط هذه المعرفة بقليل من الجهد الواعى الذى بذله من ناحيته .

لقد دخلوا عالما أوسع وأرحب دون عناء شديد ، وبدون حاجة إلى أن «يؤذوا» عقولهم أو « يقسوا » عليها. فشغفهم هو جعل

التعلم سهلاً.

لذلك فإن القاعدة الذهبية لاقتطاف المعرفة أو التمكن من أى موضوع معين ، هى : أن تدخل الشغف [1] فى الموضوع interest فإذا أنت ربطت درايتك بشغفك، فإن المعرفة ستغدو سهلة نسبيا .

ومن الأفضل إذا كان هذا الشغف الذى نعنى طبيعياً ومباشراً ولكنه فى بعض الحالات قد يكون متخيلاً وبعيداً .

إن التلميذ الذى يطلب منه أن يتمكن من الأفعال اليونانية غير القياسية، على سبيل المثال، سيجد أن من الصعب أن يجد لذة أو متعة سريعة فى تلك الصيغ الكلامية العويصة !! ولكنه إذا استطاع أن يستحضر فى ذهنه مفاخر وأمجاد اليونان القديمة، ويفكر فى أن تلك الأساليب من الأحاديث هى التى كان يتبعها سقراط وأفلاطون والاسكندر لاجتاحت واجبة حماسة جديدة تحول العناء والكدح إلى راحة وطمأنينة. وربما يرنو إلى مهنته المستقبلة ويفكر فى دراسة الأفعال اليونانية كخطوة أخرى جديدة تنقله إلى مسافة أبعد تجاه طموحه كيما يكون طبيباً أو عالماً أو كاتبا .. ويستعير من تلك الغايات البعيدة تشامخاً وفخراً للواجب الحالى .

ومهما تكن الوسائل ممهدة، فالمبدأ واضح : إن الحياة تزداد رحابة

---

(١) المقصود بالشغف هنا : الاهتمام مع الرغبة أو الشوق والمتعة وإثارة الانتباه. وبمعنى آخر انحصار العقل فى الشيء أو الموضوع « المترجم »

واتساعاً، وتزداد خصباً وثراء ، حين نقبل عليها بشيء من روح الشخص المفعم بالحماسة. وبهذه الوسيلة يمكن أن يكون الواجب – حتى ولو كان مملاً مضجراً – سهلاً وهينا وبهيجاً ، حتى ليصبح خفيفا على الفؤاد يسهل حمله .

وتذكر، أنك فى جميع الأحوال وفى كل الأوقات إنما تبنى عالمك. فالعالم الذى تعيش فيه هو العالم الذى تختاره لنفسك .

ويوجد الآن أساليب مختلفة ونظم شائعة ومصطلح عليها، تسمو عن طريقها ملكة الوعى والدراية. ولقد اقترحت بعض تمرينات مختلفة لتحسين الذاكرة وترقيتها ، أو زيادة الدراية وتنميتها ولكن كثيراً من هذه التمرينات غير طبيعية ويغلب عليها التكلف إلى حد ما. ومن الأجدى والأفضل أن يقوم الفرد بتقوية ملكاته بطريقة طبيعية، وبالمادة الجاهزة الميسرة التى فى متناول أيدينا ..

هل أنت خجول وحسّاس ومتردد ومنطوى على نفسك ؟

إذن فابدأ بأن تنظر إلى الناس نظرة جديدة، واهتم بهم، وليكن اهتمامك الجديد بالناس اهتماماً جدياً يجعلهم يتقربون إليك .. لاحظ أساليبهم، وطرقهم، وعاداتهم، وتأنقهم، واتجاهاتهم، وملابسهم، وطريقتهم فى الكلام، وموضوعاتهم المفضلة، وأساليبهم فى معالجة هذا الموضوع أو ذاك .

إفعل ذلك كله ، لابعين الناقد العيّاب ، أو المتهكم الساخر، أو

الذى يتعقب أخطاء الآخرين، بل لمجرد الرغبة المخلصة فى أن ترى الناس من حولك على أحسن حال من البهجة والحبور ، وأن تجعل من اهتمامك بهم موضوعاً شيقا، وأن تضم إلى عالمك المزيد من مختلف الشخصيات .

وإنها لطريقة رائعة غاية الروعة. ويمكن أن تعتبرها «لعبة» مسلية سيقل فى أثناء أدائها حياؤك، وستغدو أكثر كرماً ، ولطفا وأكثر تسامحا ..

وهناك أناس قليلون جداً حرموا من تلك الصفات المماثلة التى تدعو إلى الحب والإعجاب .

وكذلك الأمر مع الذاكرة .. فلا تزعج نفسك بالطرق الاصطناعية فى تقوية الذاكرة . ولتبدأ ذاكرتك فى العمل فى المادة المعدة تحت يدك فى الاختبار يوماً بعد يوم .

سيقدمك أصدقاؤك ، من حين إلى آخر ، إلى بعض الناس . حاول أن تذكر أسماءهم. فليس من شىء يجلب السرور والابتهاج للناس ، أكثر من أن يجدوا واحداً ممن التقى بهم صدفة فى ذات مرة منذ زمن ، لايزال يذكرهم فى اللقاء الثانى بأسمائهم .

ولكن ، كيف يتسنى للمرء أن يذكر الأسماء ؟

والجواب هو : عن طريق الترابط والتداعى. أى ربط الاسم بتلك

الشخصية ربطا متينا وأهم ما يساعد الذاكرة هو الاهتمام بما نريد أن نتذكره ، وأن يكون لدينا صورة ذهنية واضحة لشخصيته . إننا عندما نتعرف بشخص غريب قلما نلاحظ الاسم أو نجهد أنفسنا فى ربطه بشخصية الرجل .. فإذا أردنا أن يكون لنا ذاكرة جيدة للأسماء وجب علينا أن ننتبه إلى هذا النوع من المادة وأن نتمرن عليه. والذاكرة تعمل دائما - على كل حال - بطريقة الربط والتداعى . وإنها لطريقة تؤلف بين المعلوم والمجهول .. ومادام التداعى سهلاً وطبيعيا وليس قهرياً، فأنت بسبيلك إلى تربية ذاكرة وترقيتها بطريقة طبيعية.. وإنك لمدرب ملكاتك على الوجه الصحيح. وقد تكون الحلقات جزئية أو طفيفة أو تافهة، ولكنها ستؤدى حتما إلى نتيجة طيبة مرضية .

وليس من النادر أن يشكو الناس من أنهم « فقدوا ذاكرتهم» أو أنه لايمكنهم «التركيز» .. وهذا إن لم يكن ناتجا من بعض الانحطاط الفعلى فى خلايا المخ (وذلك نادراً ما يحدث)، فإن الاضطراب أو القلق يرجع في الغالب إلى أحد أمرين : إما أن يكون الشخص المعنى بأمره قد أخفق فى تقوية ذاكرته وتنميتها، وإما أن يكون قد خامره الشك فى مقدرته على التذكر أو التركيز .

حتى العضلة، أية عضلة، ستخور وترتخى وتترهل إذا لم تستعملها، وكثير منا يستعمل قواه العقلية أقل من القليل . بل إنه لمن المألوف كثيراً أن نجد أناساً يشكوّن فى عقولهم ولايثقون فى مقدرتهم

العقلية. إن عقولنا أشبه شيء بأصدقائنا، فهي تسير ، عموما ، بمقتضى ما نتوقع منها، نرتاب فيها أو نشك في كفايتها، فتنسحب منا وتخوننا .

ويتحدث الناس عن التركيز العقلي كما لو كان نوعاً من أنواع السحر، أو شيئا غامضا، نادر التحقيق، أو أمراً من الأمور التي يستحيل تحقيقها، أو يصعب على المرء الحصول عليها. وكثير مما يسمى «الأجهزة العقلية » mental systems قد تأسس على الوهم ذاته.. والواقع ، أن التركيز هو أكثر الأشياء الطبيعية في العالم. فلقد خلق العقل كيما يركز ، تماماً كما خلقت المعدة لتهضم، والرئتان لتتنفسا.

وأنت إنما تركز تركيزاً على أفضل ما يكون التركيز، ليس بطرح أسئلة عجيبة أو فضولية، حباً في البحث والاستقصاء عن شيء، ولا بمحاولة اختبار نفسك في أثناء عملية تقوم بها، وإنما يتم ذلك ببساطة وبكل سهولة عن طريق التركيز. وإذا كان جزء من عقلك ينظر بتركيز إلى باقي الأجزاء الأخرى، فأنت إنما تملك عقلاً موزعاً مفصولا .. إذ أن التركيز يجب أن يقوم أساسا على عمل العقل كله ويكون طبيعيا ، بسيطا، سهلاً ، مثله في ذلك مثل الأكل والتنفس سواء بسواء .

لاتشكّ في عقلك ولاتتهمه .. وسلّم به جدلاً على سبيل الغرض، وتقبله على علاّته .. وافترض أن الطبيعة قد منحتك إياه كأداة

مناسبة وملائمة لغرض خلقت له. ومع هذه الثقة الصحية، قم بإصلاح قوتك وتنميتها حتى يمكنها أن تتذكر أو تركز بكل بساط عن طريق التذكر أو التركيز.

وأخيــرا ، دعنا نذكر ما يلى :

إن « العقل مقياس الرجل » ..

إننا نبلغ من السن بقدر ما نشعر »

إننا سعداء بالقدر الذى نراه ونستشعره ..

إننا نعيش إما فى عالم فقير معدم، أو فى عالم غنى خصيب ، وذلك حسب ما تبنيه عقولنا وتتخيره من كل ما هنالك ..

وبقدر ما نكون عائشين فى الحياة بشدة وبشوق ورغبة، سندرك كنهها ونستوعبها .

وكلما سمت رغباتنا وسمقت أشواقنا، كانت كفاءة درايتنا واستعداد وعينا أشد جلاء، وأكثر صفاء، وأعظم صقلا ..

ومن ثم كان العالم الذى نعيش فيه أوسع وأرحب وأكمل ..

وبالنسبة للعقل اليقظ تمام اليقظة ، فليس من الضرورى أبداً أن يكون العالم مضجراً أو مزعجاً أو مملاً .. فهناك عوالم وعوالم كثيرة مليئة بالغنى والثروات والخبرات المختلفة والتجارب المتنوعة فى انتظارك لتكتشفها.. وإنها تترقب بلهفة اللحظة التى تكون فيها تحت يدك وفى

متناولك .. فاعقد العزم على أن تستيقظ وتحيا :

وسّع أفقك .. إبحث ، وتأمل ، وتعلم .. اقتطف تلك القطعة من المعرفة ولملمها من هنا وهناك .. فكل قطعة جديدة من المعرفة توسعك ، وبالتالى توسعك أنت !

لاتمر بهذه المعجزة التى هى الحياة ، بعينين مغمضتين ، وبأذنين فيهما وقر ، وبعقل نعسان ..

إستعمل عقلك – فما خلق إلاّ ليستعمل ويكون ذا نفع.. ضع فيه ثقتك – وستجده حتماً أهلاً لثقتك ..

كن يقظاً – فالكون واقف على بابك ..

والمكافأة ماذا تكون ؟ ستكون نماءاً وازدياداً وثراءاً :

ستزداد حكمة ، وتزداد معرفة ، وستحصل على المزيد من غنى التجربة والخبرة، وستحيا فى عالم أرحب وأسعد .

إنه العقل هو الذى يُخلق الخير أو الشر ..

وهو الذى يصنع الشقى أو السعيد .. الغنى أو الفقير ..

الملخص

١ - يصنع كل منا عالماً خاصاً به أو بها . إن « عالمنا » هو ذلك العالم الذى يستوعبه عقلنا .

٢ الشغف (الشوق) هو المفتاح الذهبى للتعلم، والتذكر وما شابه ذلك . وحيث لانستطيع أن نجد شوقا ذاتيا وسريعا أو مباشراً بلا وساطة ، فيمكننا التوصل إليه عن طريق التخيل ورؤية المستقبل وما ينطوى عليه من خير، والتطلع إلى غد ملىء بالأمل

٣ - التركيز ملكة طبيعية تنمو بالتمرين . والعقل يعمل أفضل ما يكون العمل حين يوثق به ويعتمد عليه .

٤ - نحن على درجة من العظمة بقدر الدرجة التى عليها عقلنا .. وعقولنا هى المقياس الحقيقى لقيمتنا ..

وكل نمو وازدياد فى المعرفة والدراية والشوق ، إنما يعنى ، فى واقع الأمر ، نمواً وازدياداً فى الشخصية .

الفصل الثالث

أحاسيسك

وكيف تتعامل معها ؟

الفصل الثالث

أحاسيسك

وكيف تتعامل معها ؟

قلنا من قبل إن الوجه أو المظهر الثانى من مظاهر الحياة العقلية، هو « الشعور » . فنحن لانفكر فقط ، ولكننا نشعر أيضا . إننا أناس ليس لهم ذهن وعقل فحسب ، وإنما لديهم أيضا عاطفة .

فما الذى يمكن أن يقوله علم النفس الحديث عن هذا المجال من الشعور ؟

إليك ما يقوله :

أولا :

إن الشعور هو القوة الدافعة للحياة . والشعور بالنسبة للشخصية الإنسانية مثله كمثل البنزين للسيارة، والبخار للقطارات. وليس من إنسان على الإطلاق يمكن أن يعيش بحكمة وتعقل بدون استخدام الذكاء. وليس هناك من عاش بقوة واقتداء بدون عون من العاطفة .

قيل إن هناك جماعات تشد بعض أفرادها إلى بعض وحدة فى المصلحة، ساد العرف عندها على الانتقاص من قدرة العاطفة، وانتقادها بقسوة وعنف . وهذه علامة من علامات الضعف ، وصورة سيئة من

صور الالتزام بالعرف والتقاليد. وفى بعض بيئات أخرى يقوم التهذيب والتدريب الاجتماعى الذى يهدف إلى ضبط السلوك بالعمل على تجنب كل ما يتكشف أو يبدو للعيان من عاطفة. وهناك اقتراح بأن المثالى، أو المثل الأعلى الذى يحتذى به يجب أن يواجه كل تجربة تعرض له فى حياته بنفس السلوك المهذب اللطيف، وبنفس التصرف المؤدب، المهذب .

لاتزال هناك حقيقة جزئية تقع تحت كل تلك التصورات والآراء. هى : أن العربدة أو الاستهتار العاطفى ليس مستحبا ، ولاجدوى منه بتاتا. فعلى المرء أن يكون مثالاً طيبا للخير حتى يكون جديراً بأحترام الناس له .

والعاطفة الجموح ، الرعناء ، الخارجة عن سيطرة المرء إنما هى قوة خطرة، وغير صالحة ولا ملائمة لنا فى إجراء أى عمل صالح أو مناسب . ولذلك كان من الحمق والغباء أن تفقد صوابك ولاتتمالك أعصابك من الغضب . وأنت بهذا لاتظهر احتياجك لضبط النفس فحسب ، ولكنك تمنع نفسك وتصدها عن مواجهة الحالة المضجرة بصورة عملية.

فإذا أفلت منك زمام صوابك ، فقد فقدت نفسك – النفس الجديرة بالاحترام والإجلال .. الجديرة بأن تقتنى .

وكذلك الحال مع الخوف الذى لاسبيل إلى ضبطه أو السيطرة

عليه، فهو يعوقنا عن العمل المثمر. حتى أنه - أى الخوف - يعمل، فى حالات شديدة، على شل حركة الذراعين أو الساقين لنظل راسخين فى ذات الموضوع الذى يتهددنا الخطر فيه.

وهذا التسليم أو الاعتراف بخطورة العاطفة الخارجة عن سيطرة المرء هو الذى حمل بعض المفكرين على حث الرجل المثالى على عدم إظهار العاطفة أبداً، أو الكشف عنها. وهذا هو السر الذى يكمن وراء الإعجاب الذى يقارب العبادة، بدماثة الأخلاق واللطف والكياسة عند الأمم المتحضرة وهذا ما يفسر لنا السبب فى أن إبداء أى عاطفة أو إظهارها يعد عملاً سيئا للغاية، عند بعض الجماعات.

ولكن هذا كله أشبه بتناول جرعة من السم كعلاج لنوع آخر من السم ! .. فكن واثقا كل الثقة من : أن أحداً من الناس ممن عاشوا بشدة، أو عملوا بعزم وقوة فى سبيل النفع العام، لم تدفعه إلى هذا إلا عاطفة عميقة وقوية. أما قطع خط الاتصال بينك وبين العاطفة فهو بمثابة قطع الصلة بينك وبين القوة المحركة لأرفع وأسمى وأنبل حياة على الإطلاق جديرة بأن تعاش .

فكر - على سبيل المثال - فيما سبق أن قلناه فى الفصل السابق عن الاهتمام interest . والاهتمام تجربة عاطفية (وجدانية)[1] .

---

(١) عرف علماء النفس الاهتمام بأنه التأثر الوجدانى المصاحب للانتباه. وهو اتجاه نفسى إلى تركيز الانتباه حول موضوع معين «المترجم»

وحيثما يكون الاهتمام، فالواجبات الممقوتة، والمهام الكريهة ، تغدو محتملة بل ومحبوبة .

فكر أيضا ، كيف يستطيع الحب أن يغير الشخصية الإنسانية، حتى يجعل المحب يسير – بالمعنى الواقعى – فى أرض جديدة .. أرض عجيبة ، في غاية الروعة والجمال ..

فكر ، كيف سما حب الوطن برجال إلى ذرى البطولة والجلد والاحتمال، ورفعهم إلى قمم المجد والفخار بصورة لاتكاد تصدق .

وفكر ، كيف قادت العاطفة الدينية ، من جهة ، رجالاً ونساء إلى الاستشهاد غير مجفلين أو هيابين ، ودون أن يفكروا فى النتائج ، أو يحسبوا حسابا لشيء .. وكيف قادتهم ، من جهة أخرى ، إلى العمل على نشر الرحمة التى لاحدود لها، والحنان غير المتناهى ، نحو الضعفاء والبائسين ، بل ونحو الأشرار أيضا والمكروهين .

إننا بدافع من العاطفة الرفيعة ، الرقيقة ، نستطيع أن نرقى إلى أرفع درجات السمو التى لايمكن بحال من الأحوال أن نتسلقها بمساندة التعقل البارد وحده .

إن القدرة على الإحساس بعمق ، لهو من الأمور الجوهرية لكل حياة جديرة بالاهتمام .

لهذا فإن الذى ينبغى لنا أن نهدف إليه، إنما هو أمر وسط بين

غايتين متطرفتين - أى أنه وسط بين الكبح الكلى لجميع العواطف ، وبين إبداء العاطفة وإظهارها بحرية تبلغ حد العربدة والاستهتار .. ينبغى لنا أن نروض عاطفتنا ونعودها على حب النظام، لا أن نسفهها ونستهين بها .. وبكلمة ، إن غايتنا يجب أن تهدف إلى توجيه العاطفة بذكاء .

يجب أن نفكر بذكاء ، ونعمل بعاطفة.. ونعنى بهذا أننا يجب أن نقرر أو نبت بعقل صاف ، وتأمل ذكى ، ونظر ثاقب ، على وجه الضبط ، فى ما هى الأعمال التى تستحق منا أن ننجزها فى الحياة، وماهى الأهداف، بالضبط ، التى تستحق أن نقتفى أثرها ونجد فى طلبها. ومن ثم ، فلكى نعمل ونكد فى طلب هذه الأشياء ، يجب علينا أن نقدم أغنى ما نملك من قوى العاطفة والشعور .

أما بالنسبة للتفكير الصافى ، والشعور أو الإحساس العميق - فهما عنصران على درجة كبيرة من الأهمية فى كل حياة مكللة بالظفر والانتصار .

يقودنا هذا إلى نقطعة أبعد . فمن الواضح لنا جميعا أن بعض العواطف تستحق أن نفضلها فى الحياة على غيرها من العواطف .. فمن الأفضل أن نعيش بالحب ولانعيش بالكراهية والبغض ، وبالشجاعة بدلاً من الخوف ، وأن نحيا بالأمل لا باليأس والقنوط .. والصبر خير من الطبع السيء، وباللباقة لا بالرعونة وضيق الأفق ..

كيف نشعر بتحرك تلك العواطف ونحس بتأثيرها فينا .. إن العواطف التى تتعامل معنا ونتعامل معها هى التى تقرر أى نوع من الناس نحن ..

ولكن ، كيف لنا أن نشجع العواطف الحسنة وننشطها، ونستأصل العواطف السيئة ؟

هل يمكن أن نتحكم ، بأى حال، فى كيفية شعورنا واحساسنا ؟ أم أن المشاعر والأحاسيس تأتى وتروح حسب ما يتراءى لها بصرف النظر عما نفكر فيه أو نشتهيه ؟

مبدأ واحد يجب أن نوضحه ونستجليه فى البداية : إنك لاتستطيع أن تقتل أية عاطفة بمجرد تفكيرك فيها، حتى ولو بالجز على أسنانك. أو بمحاولة إخراجها بالقوة من عقلك.. إن أى فرد حاول أن يفعل ذلك بعاطفة قوية ، لابد أنه أخفق فى محاولته وباء بالفشل .

كلا ، إنك لن تستطيع أن تقتل عاطفة بالهجوم عليها مباشرة. ولكنك تستطيع أن تطردها بأن تحيط بها من كل الجوانب ، وأن تعمل على دراستها، وعندئذ يمكنك أن تقتلعها من جذورها، وإحلال عاطفة مضادة محلها .

ويمكنك أن تستفيد بما يسميه وليم جيمس [1] : « القوة الطاردة لعاطفة جديدة » . فإذا أردت أن تتخلص من عاطفة غير مرغوب

(١) من أعظم علماء النفس على الإطلاق .

فيها فينبغى لك أن تزرع عكسها.. إذا كنت ميالاً إلى البغض ، يجب أن تزرع الحب ، إذا كنت خائفا أو متهيبا أو وجلاً فازرع فى نفسك الشجاعة ..

ولكن كيف يتسنى للمرء أن يزرع عاطفة مشتهاه ؟

هناك طريقتان :

الطريقة الأولى عن طريق التعمق فى العاطفة المرغوبة وإنعام النظر فيها بالفكر ، والنظر إليها كعاطفة مرغوب فيها، وتصور الفرد بخياله أنه قد حصل عليها .

وهنا نجد أن للكتب أهمية قصوى وفائدة عظيمة فى تقديم العون. فالاطلاع على أعمال البطولة ومآثرها يكشف للفرد عما يختزنه من الشجاعة الآخذة فى النمو .

وكذلك فإن إتصالاتنا واحتكاكنا بأشخاص يملكون ، فى ذاتهم، نفس العواطف التى نرغب فيها، قد يكون مدعاة لإلهاب المشاعر وإثارة الحماس ..

والتخيل ، كما سنرى فى موضع آخر من هذا الكتاب ، إنما هو قوة مؤثرة وفعالة. فإذا كانت لديك رغبة أكيدة لصفة ما، فلتكن على استعداد تام لتكون على الطريق المؤدى إلى امتلاكها.. إن تصور الشخص كأنه يمتلكها ، وتخيله ماذا يمكن أن يكون حاله بعد أن

يحقق غرضه ، سيجعل القوى تنطلق وتشق طريقها فى العقل الذى سيعمل بدوره على تقريب تلك الصفة ووضعها فى متناول يدنا وتحت إمرتنا .

أما الطريقة الأخرى فهى طريقة عملية وهى : أن نعمل كما لو كنا نملك فعلاً تلك الصفة المرغوبة.. وكما لو كانت العاطفة التى نشتهيها ونتمناها ونتوق إليها ، موجودة فينا حقا ..

حاول مع نفسك تجربة صغيرة .. إذا شعرت بحزن وكآبة فانتهز أول فرصة تواتيك لتتحدث بكلمات يبدو منها الحبور والانبساط مع أى شخص تلقاه ، أياً كان هذا الشخص ، كبائع اللبن مثلا ، أو ساعى البريد ، أو زميلك فى العمل ، قل الكلمة الحلوة كما لو كنت تعنيها تماماً، إن ما تضعه فى الكلمة من الإحساس هو الذى يفسّرها ويعطيها قيمتها وقوتها، إلق بكتفيك إلى الخلف ، إرفع رأسك إلى أعلا، وكن دائما مبتسماً منبسط الأسارير ، طيب النفس ، ولاتنسى أن تنطق دائما بالكلمة الحلوة ..

ولسوف يأخذك العجب عندما تجد – وأنت ترجع بأفكارك إلى الماضى – أن بهجة جديدة غامرة بدأت تسرى فى روحك فى هذه اللحظة بالذات ! إننا ، باختصار ، نستطيع أن نقنع العواطف ونؤثر عليها إلى حدٍ بعيد ، عن طريق العمل الجسمانى .. مَثّل، بطريقة جسمانية، العاطفة التى ترغبها، وبذلك ستفتح «البوابة» التى يمكن أن تدخل

العواطف من خلالها، ومن ثم تبدأ فى التسلل إلى كيانك ..

وعليك أن تشعر بأنك متأثر بما تقول ومهتم به . فهذا التأثر وهذا الاهتمام سوف ينتقلان بدورهما إلى من يستمع إليك فيتجاوب معك .

ليس هذا كله من نظرية «كرسى الفوتى»[1] الظريفة، وإنما وضع موضع التجربة فى معامل خاصة بعلم النفس . وثبتت صحته ، المرة بعد المرة ، فى الاختبارات التى تمت على رجال ونساء عاديين. ولقد غيّر آلاف من الناس أنفسهم من أفراد عديمى الثقة، وجلين ، خائفين ، جبناء ، شديدى الحياء، إلى شخصيات تملأ الثقة نفوسهم. غير هيابين ولا وجلين ، تسرى فى عروقهم الشجاعة والإقدام .

كلمة واحدة أخيرة فيما يتعلق بالشعور .. ليست الأفكار التى نفكر فيها فحسب هى التى تجعل منا ما نحن عليه . وإنما أيضا المشاعر التى نطلق لها العنان بإشباع رغباتها ..

إنها تدفعنا إلى حياة مليئة بأنبل العواطف . وما علينا إلاّ أن نتخيّر عواطفنا . وإن ذلك لفى مقدورنا .

فى مقدورنا أن نزرع طرازاً أو نوعاً من العاطفة، كما نستطيع بالضبط أن نزرع نمطاً بعينه من الأصدقاء . وعلينا نحن أن نحسن الاختيار بذكاء ، ولباقة ، وعناية ..

---

(١) هذا التعبير arm - chair psy chology » كان يطلق على أصحاب المدرسة الوضعية الذين تشككوا فى إمكان تأسيس علم النفس تأسيساً علميا. وكانوا يدرسونه وهم يجلسون على مقاعدهم الوثيرة. ولكن هذا الشك قد زال بانفصال علم النفس عن الفلسفة .

« المترجم » .

الخلاصة

١ – من الخطأ أن نقمع (نكبت) كل عاطفة . فالعاطفة هي القوة المحركة للحياة .

٢ – ولكن العاطفة يجب ألا تكون استهتاراً أو عربدة وأن تكون المشاعر قوية وعميقة، يقودها الذكاء ويحسن توجيهها .

٣ – غايتنا هي أن نفكر تفكيرا صافيا نقيا ، كيما نقرر عن طريق العقل والتعقل أي الأشياء نعني باقتفاء أثرها ونجدّ في طلبها في الحياة، ومن ثم نعمل بعاطفة غنية موفورة الغنى ، ثابتة الدعائم .

٤ – ليس لنا أبداً أن نكون عبيداً مسودين لأية عاطفة معينة. وبإمكاننا أن نزرع نوعاً معينا من العاطفة، كما نستطيع أن نزرع نوعاً معينا من الأصدقاء

٥ – عش بأحسن العواطف وأنبلها، وسينمو حبك لما تحسّ به من تلك العواطف

الفصل الرابع

سيكولوجية الإرادة ..

هل يمكنك أن تبتّ فى الأمور ؟

الفصل الرابع

سيكولوجية الإرادة ..

هل يمكنك أن تبت في الأمور؟

نأتى فى هذا الفصل إلى الوجه أو المظهر الثالث للحياة العقلية – ألا وهو مظهر الإرادة. ونعنى به تلك العملية التى يختار العقل بها غاية من بين غايتين أو عدة غايات متصارعة بحيث تكون المقاومة المشعور بها فى أثناء الموازنة بين الغايات أقوى فى جانب الغاية التى سيختارها الشخص نهائيا ليحاول تحقيقها بالعمل .

فماذا يقول علم النفس فى موضوع الإرادة ؟ ..

شيء واحد يجب أن نحسن صنعه لتقتنع به ونكون به من الموقنين ، هو : إنه من الطبيعى بالنسبة للعقل أن يكون قادراً على أن يريد . أما تلك المعانى أو الانطباعات العقلية فواضح أنها غثة وتافهة لقدمها وكثرة استعمالها، وغالبا ما يرفض الاعتراف بها ويشك فيها ..

إن الناس يتحدثون عن الإرادة ويتصرفون معها كما لو كانت أمراً فذاً ، نادراً ، بعيد المنال ، يصعب الوصول إليه .. شيئاً غريباً ، خارجاً عن الطبيعة الإنسانية العادية . ولكن الإرادة طبيعية مثلها مثل التفكير أو الإحساس . والعقل إنما خلق لكى يريد ..

وإنى أقول هذا لأن كل أنواع التمرينات الخيالية التى يحتويها كثير من الكتب تعتبر بمثابة وصايا للطالب من أجل «تقوية الإرادة» .

وهكذا فالشخص ، مثلا ، قد يؤمر بأن « يخبل » كرة من الصوف بحيث تتعقد خيوطها وتتشابك فى بعضها، وبعد ذلك يحلها ويفك عقدها ويعيدها كما كانت بتؤدة وتأن . أو أن شخصاً طلب منه أن يضع كمية من الحمص فى زجاجة ثم يخرجها مرة أخرى حبة حبة متذرعا بالصبر وهو يحصيها عدداً .

مثل هذه التمرينات قد تعودنا الصبر ، وتروضنا عليه ، ولكنها قليلا ما تفيد فى تقوية الإرادة !

فمن الأجدى للإنسان أن يدرب نفسه بالإرادة وبالتركيز حسب الظروف والأحوال الفعلية المطابقة لواقع المعيشة العادية ، ولايستحضر فى ذهنه صورة خيالية لمواقف غير طبيعية أو تمرينات مصطنعة .

والحقيقة هى أننا نريد ونرغب فى كل يوم من أيام حياتنا. فنحن نقرر فى خلال ألف دورة فى أى يوم عادى ، أن هذا ضد ذاك ، ونفعل هذا الشىء بدلا من الآخر . ولقد صار هذا كله عادياً حتى لقد اعتدناه وأصبحنا لانفكر فيه كإرادة مطلقا .

ونحن لانفكر ولانعمل حسابا لإرادتنا إلاّ عندما يواجهنا اختيار كبير ، خطير الشأن .

ولكن معيشتنا اليومية العادية تمدنا بعديد من الفرص لتدريب إرادتنا، إذا نحن رغبنا فى ذلك ووجهنا عنايتنا إليه .

وحقيقة أخرى هى : إن الإرادة صفة إنسانية فى الدرجة الأولى ، على نحو مميز للغاية. فالحيوانات تفكر ، إلى حد ما ، وإنها بكل تأكيد، تحس وتشعر . ولكنها . على ما يبدو ، إن كانت لها قوة إرادة فليس لها إلاّ أقل القليل . وهى تعمل وفق دافع يستثيرها. وحتى الطفل عنده من قوة الإرادة النزر اليسير ، ولايكنه أن يتحرك إلا عن طريق دافع . ولكننا عندما نشب ونغدو رجالاً أو نساءً سنكون قادرين على أن تكون لنا إرادة تامة النمو، بالغة أشدها .. ويمكننا – إذا رغبنا – أن نضبط الدافع ونسوسه ونتحكم فى أمره ، ونتخير طريقنا فى العمل ببذل شىء من جهد الإرادة .

كيف يمكننا تحسين قوة إرادتنا ؟

نجيب على هذا السؤال بأننا يمكن أن نحسّن الإرادة ونرقيها، بالطريقة التى نصلح بها أية ملكة أو أى قوة عقلية أخرى – أى عن طريق تدريبها.

وكلما زاد اهتمامك بتمرين إرادتك وتدريبها ، زاد نموها وعظمت قوتها. وكل جزء صغير جيد من الإرادة سيجعل جزءاً آخر من الإرادة أكثر سهولة .

ولسنا نقول إن علينا أن نجمع قوى رهيبة من الإرادة فى وجه كل

مسألة بسيطة وتافهة. بل يجدر بنا أن نجعل مقدار الإرادة مناسباً ومتلائما مع الموقف. فإن الرجل الذى يجلس فى أحد المقاهى ، ويفكر بينه وبين نفسه مدة قد تطول عن خمس دقائق فيما إذا كان سيتناول قدحاً من الشاى أو فنجانا من القهوة، لايدرب إرادته تدريبا مفيداً. وإنما هو بالأحرى يضيع وقته .

ولاينبغى لنا أن نضفى إلى آلة عقلنا وهى تصرّ صريراً مزعجاً، و«تزيّق» بصوت عال جداً. فلن يتيسر للوعى الذاتى بهذه الطريقة أن يتمكن من تحسين الإرادة، ولكنه بالعكس سيربكها .

فضلاً عن ذلك ، فإن النصيحة التى أسديتها فى الفصلين السابقين، إذا اتبعت فستكون وظيفة الإرادة على أهبة الاستعداد للقيام بتأدية عملها بطريقة أسهل. وإذا نحن بنينا عادة النظر للحياة والتطلع إليها بوضوح، والبت بعقل هادىء رزين ، وتقرير أى الأهداف أجدر بأن نسعى إليها، وإذا نحن أضفنا إلى ذلك جميعا المخزون لدينا من إحساس وعاطفة، ستغدو عملية الإرادة شيئا لاشعورياً وآليا إلى حد كبير جدا .

فكر فيما نعنيه بالخلق character .

نحن نعنى به كقدر محدد من المثابرة والإصرار. وقدر من التناغم والاتساق والثبات على المبدأ .

إن الرجل ذا الخلق ليس متردداً ، أو منقلبا ، أو متلوناً ؟ ولكنه

رجل ثابت، مثابر ، موضع ثقة، وفى مقدورك ، غالبا ، أن تتنبأ بما سوف يفعله فى موقف معين .

وكذلك الرجل الأمين، لاتلعب به فكرة السرقة، فوظيفة الإرادة هنا غالباً ما تقوم بعملها آلياً ، ولن تبذل فى ذلك مجهوداً كبيراً .

وكذلك المرأة الطاهرة النقية لاتستطيع أن تعمل ببذاءة أو بغير نقاء ، فالطهارة جزء من خلقها، حتى أن إرادتها تجرى بسهولة ويسر فى الاتجاه النقى الطاهر .

وهذا كله هو ما يجب أن يكون بالتمام .. ليس هناك مزية أو فاعلية فى آلة معيبة ذات صرير صاخب . أما الآلة ذات الكفاءة الفعالة فهى تدور بسهولة ويسر وهدوء وبدون ضجيج. وإن أرادتنا سوف تكون فى أحسن حالاتها حينما تقرر بسهولة واستقامة وثبات الأشياء التى نحب أن نقررها فى أفضل لحظاتنا .

ويقودنا هذا إلى نقطة أخرى. فهناك وراء أعمال الارادة جميعاً يكمن إدراكنا الكلى لذاتنا المثالية - الذات التى يجب أن نتحلى بها ونتمنى أن تكون هى ذاتنا. فإذا كان أمامنا خيار بين أمرين ، فيجب أن تقرر إرادتنا ماهو أكثر اتساقا وتناغما مع ذاتنا المثالية. وكلما كان إدراكنا صافيا لما نرغب أن نكون عليه، كانت الصورة لذاتنا المثالية أكثر حيوية ونشاطا وأكثر وضوحاً . وسيغدو عمل الإرادة أكثر سهولة ويسرا .

إذن ، فاستقبل الحياة .. واطبع فى ذهنك صورة للرجل أو المرأة التى تريد أن تكون .. وإذا ما واجهتك الحاجة إلى أن تختار اختياراً حقيقيا، فاسلك ذلك الطريق الذى يستقيم مع تلك الصورة التى ترجوها لنفسك .

أما وقد قدمنا هذه التوجيهات الواضحة، فهل من الممكن أن نقترح بعض وسائل تفصيلية لتقوية الإرادة ؟

لقد وقفنا، من قبل ، ضد التمرينات الاصطناعية والخيالية التى وضعت لهذا الغرض. ومع ذلك فإن هناك مبدئين اثنين يحسن بنا أن ندركهما تماما، ونتدرب عليهما، إذا ما رغبنا فى تقوية وتعزيز قوة إرادتنا :

أولهما : إننا يجب أن نبذل جهداً خاصاً لتدريب إرادتنا من وقت إلى آخر، أى أننا نوطن أنفسنا على نبذ الانحراف أو الدافع الجامح، بحيث لايكون هناك خط يتاح لنا اتباعه، من أجل الغاية الواضحة والصريحة لإظهار إرادتنا وإعطائها مجال النشاط للعمل .

فإذا كنت من مدخنى السجاير ، مثلا ، عليك أن تعقد العزم من حين لآخر على أن تقضى يوماً بأكمله بدون أن يكون معك أية سجاير. وإذا كنت من المغرمين بالشيكولاته فتنازل عنها واتركها إلى حين .. ليس هناك أى وزر أو خطأ فى التدخين أو أكل الشيكولاته، ولكننا نريد بذلك أن نكبح جماح مثل تلك الدوافع ولانطلق لها العنان كيفما

اتفق، وذلك بطريقة عادية، لكى يكون فى ميسورنا أن نتحكم فى الزمام بنية طيبة وإدراك صحيح .

ولكننا إذا قمنا بعمل ما بين الحين والحين ، لالسبب إلا لأننا كنا لانريد القيام به ، فهذه وسيلة طيبة جداً لتقوية إرادتنا .

والمبدأ الآخر هو أنه لاينبغى لنا أن نضيع الوقت فى اتباع أى قرار للإرادة عن طريق العمل . ولاينبغى لنا أن نترك العشب ينمو بين الاختيار والعمل . وعلينا أن لانتيح أية فرصة لدافع من الدوافع، أو انغماس ذاتى ، أو إطلاق العنان لأهوائنا وشهواتنا ، أو أى كسل ولو كان قليلا، حتى نوفق بين الإرادة والفعل .

هناك شىء واحد يضع الفكرة فى العقل، شىء آخر يربط هذه الفكرة بتلك المناطق من الدماغ الذى يقوم بدوره فى السيطرة على عضلاتنا وأطرافنا جميعا.. وهذا الشىء الآخر إنما هو عملية أقوى وأبعد منالاً من الأول.. إنه يحدث مجرى أو مساراً – (أى خط سير الخيوط العصبية فى الدماغ والنخاع الشوكى)– عميقا فى الدماغ. وإذا نحن لاحقنا الإرادة بالعمل من غير انقطاع، سيكون ذلك مدعاة لخلق كثير من مثل تلك المسارات ولبناء عناصر الخلق المتين .

لاتزال هناك نقطة أخرى لها علاقة وثيقة بموضوع الإرادة يجب أن ننظر إليها بعين الاعتبار. إذا قررت أمراً فى ذات مرة بعد تخطيط دقيق ونظرة فاحصة لجميع الحقائق، وانتهى بك الأمر إلى ذلك

الاختيار الذى يبدو لك - فى جميع الظروف والأحوال - إنه هو الأعقل والأفضل والأمثل ، فواصل اختيارك وأخلص له، ولاتسرف فى الندم ولاتبدد وقتك فى الأسف ، إذا ظهر لك بعد ذلك أنك كنت مخطئا ..

طبعاً ، إذا كان لايزال من الممكن تغيير الأشياء ، بعد أن ثبت لك خطأها، فغيرها بكل الوسائل المتاحة .

ولكن إذا كان الأمر قد انقضى وانتهى ولاسبيل إلى [illegible] فلا تقلق سلامة عقلك ، ولاتعذب نفسك بالتفكير فى [illegible] كنت تعرف حين ذاك كل الذى تعرفه الآن ، لاخترت [illegible] مختلفا ..

وهناك أناس حطموا أنفسهم بمثل هذه التجربة الخاطئة. وإنه لتصرف غير ذى جدوى ولا طائل تحته بكل مافى الكلمة من معنى.

ولا أحد منا منّزه عن الخطأ. ويمكننا فقط أن نختار بحكمة وبأمانة بقدر مانستطيع ، فى حدود الحقائق التى تحت تصرفنا وفى متناولنا وقتما نختار. حتى لو تحولت الأشياء فيما بعد إلى شىء، وليس علينا من شىء نلوم أنفسنا عليه. مادمنا قد بذلنا أقصى ما وسعنا من جهد .

ولتكن لك ، إذن ، الشجاعة للإقتناع بإيمان راسخ.. ولتكن

جريئاً متحدياً فى صنع اختيارك، والعمل به وبعد ذلك لاتضيع وقتك فى الندم والحسرة

إن الإرادة ، مثلها كمثل الفكر والشعور، إنما جعلت لكى تستعمل . وهى مثلهما أيضا، قد جعلت لكى تستعمل بشجاعة وثقة

الملخص

١ – عمل الإرادة إنما هى عملية طبيعية من عمليات العقل، وإنها ليست فناً غريبا، أو مهارة غير طبيعية .

٢ – ينمى الخلق بالإرادة بثبات فى نفس الإتجاهات .

٣ – تقوى الإرادة – مثل كل الملكات الأخرى – بالتدريب والتمرين .

٤ – كلما كانت الصورة التى فى ذهننا عن الذات التى نتمناها لأنفسنا أوضح ، كان أسهل علينا أن نريد فى الاتجاه الصحيح .

٥ – إنه لمن الخير أن نضبط الدافع المثير ونحكمه بالإرادة من أجل الغاية الواضحة لتقوية الإرادة .

٦ – إذا اتخذنا قراراً ، أو قررنا أمراً بأقصى مانستطيع من حكمة، فلاينبغى لنا أن نلوم أنفسنا ونتحسر على ما بدر منا، إذا برزت إلى النور حقائق أخرى صافية ..

الفصل الخامس

العقل الباطن

هل أنت راغب فى أن تنمو وتزداد حكمة ؟

الفصل الخامس

العقل الباطن

هل أنت راغب في أن تنمو وتزداد حكمة ؟

إن عمليات العقل الشعورية ليست القصة كلها بأية حال. فكثير جداً ذلك الذى يدور فى عقولنا تحت مستوى الشعور. وكل منا- فى الحقيقة - يمتلك عقلاً لاشعورياً uneonscious ، أو كما يسمى فى بعض الأحيان، عقلاً باطناً [1] subconscious .

وهذه الحقيقة عن العقل الباطن ، كان الفضل فى اكتشافها، كما رأينا فى الفصل الثانى، لسيجموند فرويد . وجاءت فى خلال الأربعين سنة الأخيرة [2] لتقوم بدور على نحو متزايد فى النظرية السيكولوجية .

فما هو العقل الباطن بالضبط ؟ .. وما وظيفته ؟ ..

إننا يجب ألا نفكر فيه كعقل ثان أو عقل منفصل . ويمكن أن نقول، باختصار، إن العقل الباطن يحتوى على كل تلك الحقائق العقلية والمشاعر والأحاسيس والأفكار غير الحاضرة فى العقل الواعى أو

---

(١) يطلق عليه أيضا عقل ما تحت الشعور أو ما دون الشعور

(٢) نرجو ملاحظة أن هذا الكتاب ظهر فى عام ١٩٤٣

الشعورى. فهو المستودع العظيم للذاكرة

وفى إمكاننا استحضار كثير من الذكريات فى العقل الشعورى بدون أية صعوبة. فأنا فى استطاعتى ، بخطرة بسيطة تخطر على بالى ، أن أذكر ما الذى تناولته أمس فى وجبة الغذاء . ولكن ثمة بعض ذكريات أخرى قد يسحب عليها ذيول النسيان. وإنى لاأستطيع، مهما بذلت من جهد الإرادة، أن أذكر الأشياء التى قلتها أو فعلتها، ولا ماقيل لى أو ما صنع من أجلى حينما كنت فى الثانية من عمرى. ومع ذلك ، فلا شيء مما خبرناه مرة فى حياتنا يفقد تماماً من العقل . فإن تأثيرات هذا الشيء وانطباعاته تبقى مستقرة فى مكانها. وتظل باقية فى تلك المنطقة من الذاكرة اللاشعورية التى لم تعد قادرة على الظهو حسب الإرادة .

ولقد بيّن فرويد أهمية النتائج التى توصل إليها بأن ذكريات الطفولة المبكرة مغمورة تحت مستوى الشعور. وإنها ذات أهمية عظيمة فعلاً لهذا السبب، وهو : إننا جميعا نبدأ الحياة راغبين رغبة قوية وملحة فى الراحة والسهولة واللذة، ملتمسينها على أى وجه .. أى أن عقلنا الطفلى ، بحسب تعبير فرويد، يحكمه ويهيمن عليه «مبدأ اللذة» pleasure principle . فالطفل الصغير لايرغب إلا فى اللذة والأمان .. وإنه ليرى الأشياء فى دنياه، لا كما هى فى الواقع ، ولكنه يراها كما يريدها أن تكون . وحين ينمو الطفل ، يأتى مبدأ آخر ليقوم بدوره بتأن

وبطء – هو « مبدأ الواقع » [1] principle of reality .

وعندما يحرز هذا المبدأ الجديد تقدماً، يتخلص الفرد من تحكم الرغبة فيه وتقل سيطرتها عليه لمجرد الراحة واليسر ، ويصبح راغبا لمعاناة الآلام وتحمل المشاق ، إذا اقتضى الأمر ، من أجل الآخرين ، أو فى سبيل مثله العليا. ولاينظر بعد إلى العالم من خلال منظار رغباته المشوّه. ولكن فى استطاعته أن يرى الأشياء كما هى على حقيقتها .

لذا كان التطور البشرى ، من الجانب العقلى ، له أثر عظيم إلى حد بعيد فى موضوع انتصار مبدأ الواقع على مبدأ اللذة .

ومع ذلك فإن مبدأ اللذة – وهذا هو المحور الرئيسى الذى تدور حوله سيكولوجية فرويد كلها – لن يقضى عليه تماماً، ولن يُقتل، إذا جاز التعبير ، .. إنه يتأنى أحيانا. لذلك فنحن كرجال بالغين ونساء بالغات ، لن ننمو أبداً نمواً تاماً بحيث يمكن الاستغناء عن الرغبة الملحة والتوق الشديد لشيء ولو قليل من الراحة واللذة والأمان .

ومبدأ اللذة أكثر فعالية فى الشخصيات الضعيفة. أما الشخصيات الناضجة فيسيطر عليها مبدأ الواقع. ومع ذلك فهناك دائما « جذب » معين من أسفل، من مبدأ اللذة الذى كان هو العامل المتسلط على

---

(١) مبدأ الواقع : فى التحليل النفسى هو ميل الجهاز النفسى إلى تقييد الإشباع المباشر للغرائز البدائية حتى يكون إشباعها آخر الأمر متفقا مع الحدود التى تفرضها الظروف الخارجية بما فيها من أوضاع المجتمع ولعرف والأخلاق وما إلى هذا وذلك .

« المترجم ».

عقليتنا الطفولية. وليس من بدٍ فى أن يكون هناك قدر معين من الجهد ملائم لحياة مبنية على مبدأ الواقع .

وهذا مايفسّر لنا بالضبط سبب الصعوبة الشديدة التى نلقاها أحيانا عندما نريد الشيء الصحيح. نحن نعرف الأحسن، ومع ذلك فإننا فى بعض الأحيان نختار الأسوأ . ونفسح الطريق للكسل أو الجبن أو الانفعال ، حتى ولو كانت صورة ذاتنا المثلى ماثلة أمامنا.. وربما نقول عن أنفسنا أن لنا « إرادة ضعيفة ».

وقد يساعدنا جميعا أن ندرك ببساطة أن نزعاتنا الصبيانية فى مثل تلك الحالات جميعاً هى التى تعترض طريقنا. فنحن لم ننمو النمو الكافى . ولأن نمونا لم يتكامل بعد فإننا لم نطرح عن أكتافنا تأثير الحنين والاشتياق الصبيانى القديم إلى الراحة واللذة والأمان ..

وباختصار ، إننا حينما ولدنا وفينا عقل باطن يسيطر عليه مبدأ اللذة، كان لابد لنا من أن نحقق لأنفسنا عقلاً راشداً حقا تحكمه الأغراض النبيلة الذكية، ومثلاً عليا جديرة بالاهتمام، وتستحق العناء المبذول فى سبيلها .

ومعرفة الذات [1] ، فى هذا المجال، لها قيمتها التى لاتقدر. فكم من رجل برّح به الألم من عادة سيئة أو خلل فى الخلق. ويتحدث

(١) معرفة الذات : أى فهم المرء لمعتقداته ومشاعره ودوافعه .

« المترجم »

بحزن شديد عن « إرادته الضعيفة » ، أو ميوله الرديئة ، أو نزعاته المعيبة، يمكن أن يكون أقرب إلى الحق والصواب إذا أدرك أنه لايعدو أن يكون طفلاً ! .. وأن عقله ما يزال قاصراً لم يبلغ النمو الكافى ! .. وأن عقله الطفلى هو الذى يسيطر عليه ! ..

وفى حالات معينة خطيرة حيث يكون موجوداً خلل أو اضطراب جسمى ، أو يكون العقل فريسة لعادة مدمرة حقا، فمن الخير أن يستعان «بالتحليل النفسى» . وهى طريقة للعلاج يمكن أن يساعد بها السيكولوجى مريضه بإخراج مكنونات اللاشعور ، وكشف تلك الذكريات المخبوءة التى تفسد عليه حياته الحاضرة وصحته وسعادته، لكى يواجهها المريض ويدرك سّر سيطرتها عليه، فيتخذ منها موقفا آخر يخلصه من سلطانها.

وعلى المريض هنا أن يدلى إلى الطبيب بكل ما يرد بذهنه دون إخفاء شاردة أو واردة مهما بدا للخاطر معيبا أو سخيفا أو تافها ، مما كان له أثر فى إفساد حياته. وعلى ضوء معرفته الذاتية الجديدة سيكون قادرا على مواجهة الأشياء بعقلية نامية يحكمها مبدأ الواقع .

ولكن العاديين من الناس ليسوا فى حاجة إلى أن يخضعوا «للتحليل» . وفى حالة كثير منا يكفى أن نعرف أن العادات التى تفسد سلامة عقلنا، وسمات الخلق التى تتنافر مع ذاتنا المثالية، هى حصيلة الرغبات الطفيلة القديمة، التى لم تسيطر عليها الرغبة بعد ، كيما

تواجه الواقع وتلتقى معها على مستوى النضج . وكثيرا ما تخطر على بالنا خاطرة أو ملاحظة صغيرة تمكننا من تتبع آثار هذه الدوافع البدائية القديمة ونكتشف مخبأها ..

وهذه السمات [1] الطفلية تكون عند بعض الناس واضحة بيِّنة على المظهر الخارجى أو السطحى . فمن الواضح جدا أن الشخص الذى يعبس أو يقطب جبينه ، وينتيء شفتيه باستياء ، والذى يلجأ إلى الدموع يستجديها، أو إلى نوبة غضب عنيفة يثيرها لأتفه استفزاز أو إثارة ، والذى تتأجج فى صدره وتتوقد فى قلبه نار الحقد والحسد والغيرة، والذى يضحى بالواجب الصريح لمجرد كسل أو أنانية مطلقة العنان ، أو الذى يتهرب دائما من كل حقيقة قاسية أو مكدرة – نقول من الواضح جداً أن مثل هذا الشخص إنما يواجه الحياة، ويتعامل معها ببساطة على مستوى الطفولة .

إن العالم ملىء بكثرة كاثرة من هؤلاء الأطفال الراشدين.. وهم فى أحسن حالاتهم يثيرون الشفقة، وفى أسوأ الأحوال خطر اجتماعى أكيد ..

وليس أحد منا يستطيع أن يحيا بجدارة واستحقاق ، حياة خصبة

---

(١) السمات : جمع سمة ، وهى نموذج خاص من سلوك الفرد وعلى الرغم من أنه مماثل لنماذج الآخرين ، إلا أنه لايطابق أياً منها بالدقة. وهى كذلك العلامة الظاهرة، مثل السمات الخلقية، أو سمات الأنوثة والذكورة .

« المترجم ».

مثمرة إلا إذا أعد نفسه ليكون شخصا راشداً ، عنده الرغبة والإرادة لينظر إلى الحقائق قبلما ينظر إلى الرغبات .

إن الطفولة الحقة لها صفاتها الطبيعية المحببة .. ولكن ليس فى الطفل «النامى» شيئا مستحباً أو محتملاً .

إن هؤلاء الناس لطغاة صغار ومخربون اجتماعيون . سؤالهم الدائم أبداً للحياة هو : «ما الذى يمكننا أن نستولى عليه منها ؟» ، فالأنانية هى قوتهم المتسلطة ، الحاكمة .. طريقهم تعتوره أنقاض التعاسة الزوجية ، ويتراكم فيه حطام الصداقة المحطمة والعلاقات الفاسدة .. إنهم يجعلون التعاون الإنسانى المثمر متعذراً .. وهم فى كل جماعة أتوا إليها ، وفى كل محفل دخلوه ، يجلبون النزاع والتنافر والتمزق والتفرقة .. إنهم لأشد خطراً وتدميراً من الجراثيم الفتاكة .

والشرط الأوحد من جميع شروط الشخصية القوية التى تستحق الاهتمام هو أن تكون عندنا الرغبة فى أن ننمو. فليس فى هذا العالم مكان للأطفال متجهمى الوجه، مقطبى الجبين .

إن الرجل الراشد حقا والمرأة الراشدة إنما يقابلان الحياة على مستوى النمو، ويدركان حقوق الآخرين وسعادتهم، ويقدسانها لا أقل من تقديس حقوقهما وسعادتهما. ولايسألان الحياة :« ماذا يمكن أن آخذه منها ؟ » أكثر مما يسألانها : « ما الذى يمكن أن أعطيه لها ؟»

يالها من هبة .. هبة إلهية عظيمة، تلك العقلية اللاشعورية التى توجهها اللذة : إننا نولد وفينا هذه الهبة .

وإنه لإنجاز عظيم ، وعمل من صنع أيدينا لايستهان به، هو تلك العقلية الناضجة ، الراشدة التى يحكمها الواقع .

وإنها لشىء يحتم علينا أن نبنيه ..

إنها العقلية اللاشعورية الناضجة ، التى تتوقف عليها كل مباهج الحياة ، وكل ثروات السعادة والرخاء ..

الملخص

١ - العقل الباطن هو المستودع العظيم للذاكرة .

٢ - كثير من هذه « الذكريات » خاصة بأحداث الطفولة، وأفكارها ورغباتها

٣ - القوة المسيطرة فى الطفولة هى مبدأ اللذة

٤ - ومن هنا كان العقل الباطن أقل نضجاً وأكثر فجاجة وطفولية من العقل الواعى .

٥ الرجولة الراشدة والنسوية الناضجة (الأنوثة) يتوقفان على استبدال مبدأ الواقع بمبدأ اللذة .

٦ لن نكون ذوى شخصيات أو ذاتيات راقية متطورة إلاّ إذا رغبنا فى أن ننمو ونكبر .

الفصل السادس

الذات الأسمى :

الكشف عن كنوز العقل الباطن

الفصل السادس

الذات الأسمى :

الكشف عن كنوز العقل الباطن

قد يتبادر إلى الأذهان، مما كتبناه فى الفصل السابق ، أن العقل الباطن مؤذى أو ضار برمته. وأنه مصدر ضعف فقط . وهذا بعيد كل البعد عن الحقيقة. وإنى آمل أن أوضح فى هذا الفصل أن العقل الباطن يمكن أن يكون وسيلة إلى القوة. فهناك وسائل عديدة للإفادة من العقل الباطن واستعماله للنفع بحيث يقوم بمساعدتنا فى حياة أفضل .

ولكن قبل أن نواصل الحديث فى هذا الموضوع بتفصيل، دعنا نتوقف لحظة لنلفت النظر إلى حقيقة أخرى أكثر عمقا وذات أهمية عظيمة، هى : نحن جميعاً أكبر مما نعرف عن أنفسنا. وكل الشواهد التى اجتمعت نتيجة للبحث السيكولوجى تشير إلى ذلك. وليس فينا من عنده الاستعداد للإقبال على استعمال أى شيء من المواهب والقوى والقدرات العقلية والطاقات التى نمتلكها حقيقة لنفيد منها. وأن لدينا ينابيع من القوة والقدرة ولكننا لانعرف السبيل إليها إلاّ فى النادر القليل .

كل هذا حق لاريب فيه على المستوى الجسمانى النقى بخاصة.. وتمضى التجارب لتبين وتعلن أن الشخص إذا كان عقله مزوداً بالإيمان والثقة، فلاشك أن طاقاته الجسمانية ستزداد اتساعاً .

إن « الشوط الثانى » أو « الجولة الثانية » معروفة ومشهورة بالنسبة للمتسابقين فى المباريات الرياضية كالجرى والقفز وغيرها. ونحن نستطيع تحت تأثير منبه [1] الثقة : stimulus أن نرفع وزنا أثقل. وأن نبذل جهداً عضلياً للسيطرة على أعصابنا أحكم وأوثق وأعظم. أما فى الأحوال العادية فلسنا فى حاجة، بطبيعة الحال، إلى هذا النوع من «الحجم الشاذ ، غير المألوف » فى المهارة الجسمانية. فليس مطلوباً منا أن نبذل فى جميع الأوقات جهداً خارج حدود طاقتنا. ولكن - وهذا هو بيت القصيد - هذه القوى «الزائدة» وغير المنتظرة موجودة هناك . وباستطاعتنا أن ندعوها لتقوم بتأدية دورها عن طريق اتجاه عقلى معين.. ولأننا، حسب المألوف ، لانعرف أن تلك القوى كائنة هناك، فقليلون جداً منا هم الذين يستطيعون استغلالها والانتفاع بها .

إنها نفس القصة مرة أخرى فيما يختص بأعضاء الحسّ. فإن عيوننا لقادرة على أن ترى أكثر جداً مما يسمح لها أكثرنا .. وآذاننا فى مقدورها أن تسمع أصواتا لاسبيل إلى سماعها أبداً فى الأحوال العادية. وأن حساسية أصابع المكفوفين وسرعة تأثرها لمما يضرب بها الأمثال.

(١) المنبه : كل ما من شأنه أن يحدث تغييرا فى نشاط الكائن الحى أو فى مضمون الخبرة الشعورية . « المترجم »

فإنهم تحت ضغط الحاجة الملحة عملوا على تنمية الملكات الكائنة فى ذات كل منا .

ولقد أجريت تجارب لا حصر لها فى المعامل السيكولوجية كشفت عن أن لنا من قوى البصر والسمع واللمس وما أشبه، مالا يمكن تصديقه مطلقا. ولكننا لانستخدم هذه القوى ولانستفيد منها..

والذى يصدق على المستوى الطبيعى أو الجسدانى physical ليس أقل صدقا فى المستوى العقلى . فكثير منا ليسوا إلا جزءاً من ذواتهم. أما الجزء الباقى من ذاتنا فهو نائم . ولن يستيقظ ، فهو لم يخلق وليس له وجود !

إننا نمتلك من القوى والقدرات والطاقات والمواهب مالا يمكن أن يخطر لنا على بال أبداً . فماذا يكون الحال لو أن هذه الكنوز المخبوءة والثروات الدفينة قد تم الإفراج عنها، وبدأنا نعمل على استخدامها لتؤدى وظيفتها كما يجب، بقدر مالدينا من إمكانيات ؟

إننى لا أقترح ولا أنصح ولا أدعو إلى مجرد التباهى أو التفاخر، ولا حتى فرط الثقة السطحية. فكل هذه السمات ، فى الحقيقة ، إنما هى نموذج لغير الواقع : إنها مظاهر لتلك العقلية الطفلية التى تكلمنا عنها فى الفصل السابق

إن الرجل الواثق من نفسه ثقة أكيدة لايتباهى ولايفاخر ولايغتر،

بل يتقدم فى عمله وينسجم معه، ويكتسب معرفة وفهما وزيادة خبرة من وظيفته أو صنعته. أما الرجل الذى لايثق من نفسه ولايعتمد عليها فهو ، على أى حال ، الذى يباهى ويفاخر بدون وعى منه. وما كان التباهى والتفاخر إلاّ حفاظا على شجاعته .

وعلم النفس ليس بديلاً للعقل الصافى ، ولايقوم مقام الفطرة السليمة التى من شأنها الاستعداد لإصابة الحكم والتمييز بين الحق والباطل. وإن سلوكا أو تصرفا يقوم على مظهر كاذب خداع يخفى وراءه دماغا فارغا لهو أشبه شيء س بالبالون « المنفوخ على آخره والذى يعبر عنه « بالنفخة الكذابة » تفرقعه أخف لمسة ..

ولكن أكثرنا عديمو الثقة بأنفسهم إلى حد كبير . فنحن خائفون من الإنطلاق إلى الخارج وتنمية قوانا.. مخفقون عاجزون عن الاستفادة بنصف ما نمتلكه من حقيقة.. فإلى مثل هؤلاء القوم يقدم علم النفس الحديث كلمة التشجيع . إنه يصدقهم القول بأنهم أناس أكبر بكثير مما كانوا يحلمون أو يتوهمون ، وأن لديهم مواهب وطاقات لم تمسها أصابعهم بعد ، وأن عندهم شخصية وكيانا أقوى وأرحب مما كانوا يعتقدون .

فأين نجد المفتاح السحرى الذى سيفتح لنا الباب الذى يمكن أن نمر خلاله إلى ذاتنا الأصفى والأروع ؟

لقد سبق أن أشرت إليه هنا وهنالك ، وفى كل مكان من هذا

الكتاب . ويمكن تلخيصه هنا فى ثلاث كلمات هى :

الحماس ، الثقة ، والرؤية [1] .

وأقصد بالحماس صنف من العاطفة يضرم طاقاتنا المخبوءة ويثيرها كيما تكون على أحسنها . والحب هو أعظم تلك العواطف جميعا – الحب فى مختلف أشكاله ..

كلنا يعرف ماذا يكون الحب بالنسبة للأم، كيف أنها، تحت ضغط مرض طفلها الصغير، أو وطأة الخطر الذى يتهدد حياته بالموت ، تظهر قدراً كبيراً من قوى الجسارة أو الجرأة أو الجلد أو الاحتمال لايمكن أن يتخيله أحد .

وكلنا يعرف الوطنى، المتعلق بحب وطنه ، الغيور عليه، ما الذى يقوم بعمله فى سبيل حب بلده. وكلنا يعرف شيئا أو بعض شىء عن محبى الإنسانية العظام من الأنبياء والرواد والقادة والمصلحين فى مختلف الشعوب إن الرجال والنساء لقادرون على أن يفعلوا من أجل الحب ما لا يستطيعون تحقيقه لو اتبعوا طريقا غير هذا الطريق .

وأعنى بالثقة : الاعتماد تماماً على قوانا فى عمل مانشعر أننا مكلفين بأدائه . أعنى نبذ ما نحن عليه من جبن وخوف وعدم ثقة، والتشبث بالرغبة الشجاعة للإنطلاق ، والخروج إلى الحياة، واثقين كل الثقة بأنفسنا ، مؤمنين بها، يحدونا الأمل فى تحقيق هدفنا الذى نهمو

---

(1) vision

اليه ، وهو : اكتشاف الذات وتنميتها، اعنى التصميم الهادىء لعمل أفضل ما يعود علينا بالنفع - لا لأغراض أنانية خاصة بنا فقط ، وإنما لمصلحة الآخرين ومنفعتهم مثلنا سواء بسواء .

وأقصد بالرؤية : أن نضع أمام أعيننا دائما صورة الرجل أو المرأة الذى أو التى نريد أن نكون مثله أو مثلها.. وأن نستحضر فى ذهننا دائما أبداً صورة ذاتنا المثالية.. أقصد إدراكا حقيقيا كليا للأهداف التى نقصد التوصل إليها، والمطامح التى ستعيننا فى الحياة، والأشياء التى نرغب فى أن نسعى لها سعيها .

وهذه الكلمات الثلاث : الحماس ، والثقة ، والرؤية - مرتبطة بعضها ببعض - بكل تأكيد ، ارتباطا وثيقا لايفصم بأى حال . ويمكن أن نربيها باتباع الوصايا التى قدمناها فى فصول هذا الكتاب . وبخاصة ما كتبناه فى الفصلين الثانى والثالث فيما يختص بالاهتمام والعاطفة فهو عظيم الأهمية فى هذا المقام. وعندى إشارات خفية أخرى سأطرحها فى الفصل التالى وهو الفصل الختامى .

ولكن هناك ، قبل ذلك ، كلمة يجب أن تقال عن استعمال طاقات عقلنا الباطن للنفع ولخدمة حياتنا الأفضل . والطريق إلى ذلك معروف فى الاصطلاح الفنى بـ « الإيحاء الذاتى ». ويقوم «الإيحاء» على حقيقة تم اكتشافها، هى أن : أية فكرة تتخذ سبيلها إلى

لعقل الباطن، إنما نميل إلى أن نكون كافية كأساس للعمل .

وكما أن الرغبات والأفكار الطفلية القديمة التى تعيش فى العقل الباطن لاتزال تواصل السعى بجهد لفرض سلطانها علينا، فكذلك الرغبات والأفكار الجديدة المزروعة هناك سوف تعيش أيضا فيه وتبذل جهدها بدورها هى الأخرى لفرض نفوذ جديد وسوف تجند ، أيضا ، طاقات اللاشعور وتستخدمها فى تحقيق غرضها حتى يجىء موافقا لمتطلباتها

ومع ذلك ، إذا جاءت هذه الرغبات والأفكار بالنتيجة المطلوبة، لمرجوة، فلابد حتما من أن «تجتاز» العقل الباطن وتصل إليه .. دعنا نضع الأمر فى حدود الواقع المادى الملموس ودعنا نضعه فى حدود حالة بسيطة جداً وطفيفة نسبيا

هنا فتاة صغيرة تقضم أظافرها ، فكيف يمكنها التخلص من هذه العادة ؟

يجب أن يكون ذلك عن طريق الشعور conscious ومحاولة إثارة اهتمام العقل الشعورى ويجب أن تؤكد لنفسها بأن هذه العادة إنما هى عادة قبيحة للغاية، كريهة ومرذولة. وأنها سلوك يتنافى مع النظام الاجتماعى ويجب أن تعرف - بينها وبين نفسها - أن عليها للآخرين ، كما أن عليها نحو نفسها واجبا، هو أن تبدو دائما على أحسنها وعليها أن تنظر إلى أصابعها نظرة فاحصة لترى مبلغ ماهى

عليه من قبح يدعو الناس إلى الاشمئزاز منها فى حالتها الراهنة .. ثم تستحضر فى ذهنها صورة لما يجب أن تكون عليه يداها من جمال وأناقة لو عنيت بتقليم أظافرها وتسويتها وصبغها بعد القص بالمانيكير .. وعليها أن تعزم عزماً أكيداً ، على أنها ستتغلب على هذه العادة القبيحة وتترفع عنها وتزدريها. وعليها أن تقول لنفسها وكلها رجاء وثقة بأن فى أعماقها القوة والقدرة التى يمكن بها أن يتم هذا التغيير ، وتحقق فى آخر الأمر رغبتها .

وهذا هو التقرب الشعورى ، أو محاولة اثارة اهتمام العقل الشعورى . وهنا تكون الفتاة قد حصلت على العناصر الثلاثة التى تحدثنا عنها من قبل فى هذا الفصل ، وهى : الحماس ، والثقة ، والرؤية .

ولكن ، ومع ذلك ، فإن العلاج قد يتأخر ، وقد لايجدى . وعلى الرغم من عزم الفتاة الأكيد، ورغبتها الملحة فإنها قد تخفق فى التغلب على عادة قضم أظافرها. وذلك ، حسب النظرة السيكولوجية، يعنى أن « الجذبة » اللاشعورية لمبدأ اللذة القديم أقوى بكثير من أن يقاومه مبدأ الواقع الذى يغدو فى هذه الحالة أنه هو الأضعف .

وهنا تستطيع الفتاة أن تستفيد من طريقة س التقنية »(١)

---

(١) التقنية : طريقة أو أسلوب معالجة الأمور بالبراعة الفنية

technique التى يمكنها الهجوم على مبدأ اللدة هدا حيثما يعيش ، أى فى العقل الباطن . ويمكنها أن تجعل العقل الباطن يبدأ فى العمل على تكييف نفسه . ويمكنها أن تفعل ذلك بما يسمى «الإيحاء الذاتى» ولكى تمارس هـــذه الطريقة ، عليها فى كل مساء عندما تأوى إلى فراشها ، حيث يكون جسمها مستريحا ، وعقلها وسنان ، وتشعر بأن النوم صار قريبا منها ، عندئذ ودون أية محاولة لإيقاظ نفسها أو طرد النوم عنها، تهمس فى نفسها (بأرق ما يكون الهمس)، ما يتراوح بين الست عشرة إلى العشرين مرة هذه الجمل أو ما معناها :

« لقد مضت مدة طويلة وستمضى مدة أطول دون أن أقضم أظافرى. إن هذه العادة آخذة فى الضعف وسيزداد ضعفها إلى أن تتلاشى . وصارت أظافرى أجمل مما كانت . وفى القريب جداً ستكون يداى حسنة الشكل وجميلة المنظر . وستزداد حسنا وجمالاً أكثر فأكثر ».

ويجب أن تلقى هذا الإيحاء وهى فى حالة نعاس شديد ، وبدون أى جهد فى التركيز أو التفكير العميق ، عشرين مرة على الأكثر ، ثم تسلم نفسها للنوم . أما إذا غلبها النـــوم فى أثناء ترديدها هذه الإيحاءات ، فهذا أحسن وأجدى .

وعلى الفتاة أن تداوم على هذه الإيحاءات كل مساء، طوال بضعة

أشـهـر على أن يكون ذلك على هيـئة تبعث النوم بلا كـدّ ، وبطريقـة عفـوية من غير جهد . وغاية مافى الأمر أنها تتمتم بالكلمات لتنفذ إلى داخل نفسها ..

وهى ليســت فى حاجة إلى التفكير فى هذه العملية فى ساعات اليـقظة مطلقا. وإنما عليـها أن تترك العـمليات اللاشعورية تمضى فى حـال سبيـلها بنفـسـها وبأسلوبهـا الخفى الخـاص بهـا.. وإنهـا لتبـدأ فى العمل على استخدام القوى التى فى عقلها . تلك القوى التى هى أرق وأعمق حتى من التأمل العقلى وحتى من قوة الإرادة العادية.. فالعقل الباطن قوة عظيمة لايستهان بها .

هذا هو الإيحاء الذاتى . وهو يستطيع أن يتعامل مع أشيـاء أكثر خطورة وأكثر عناداً من قضم الأظافر . فكم من رجال ونساء لاعدّ لهم ولاحصر قد حطموا قيود العادة التى لازمتهم سنين وسنين وذلك عن طريق الإيحاء الذاتى ، فارتفعوا بشخصياتهم ، وسموا بأنفسهم إلى درى جديدة أوسع وأرحب .

ومن الضــرورى هنا أن نذكــر أن الإيحــاء الذاتى ليس بديلاً عن الحمـاس والثـقـة والرؤية التى سبق أن تحدثنا عنهـا، والتى تعتبـر من الأشياء الخاصة بالعقل الشعورى . وإنه لمن الخير أن يسير الإيحاء الذاتى معها جميعا ليعززها ويقويها ، وليعمل من أجل العقل الباطن ماتفعله

هذه من أجل العقل الشعورى .

ولاشك أن التـوفـيق بين الاثنين ، أى اتحـاد الإيحـاء الذاتى مع الحـمـاس والثقـة والرؤية، لجدير بأن يهزم أكثر العادات عناداً وشراسة. فحين يعمل الشعور واللاشعور معاً فى اتجاه واحد، سيكون لديك قوة عظيمة لاتقاوم .

الملخص

١ – إن كل واحد منا أكبر وأعظم مما يعرف عن نفسه . وفي كل منا ذات أرحب من أى ذات سبق أن اكتشفناها .

٢ – الحماسة ، والثقة ، والرؤية ، هى المفاتيح لاكتشاف الذات الأسمى .

٣ – الإيحاء الذاتى يفجر طاقات اللاشعور، ويثير القوى للعمل هناك حتى يكون لها قدرات تفوق الحصر ..

الفصل السابع

علم النفس والدين

الفصل السابع

علم النفس والدين

لقد أشرنا أكثر من مرة فى هذا الكتاب إلى : الأهداف . والغايات ، والمطامح ، والمثاليات ، وما أشبه .. وقرأنا شيئا عما يقوله علم النفس الحديث فيما يتعلق بالسعي وراء تلك الأغراض جميعا، والعمل على تحقيقها. ولكننا ، فى الواقع، لم نناقش بعد بدقة وعلى وجه الضبط ماهى الأهداف والمطامح التى تستحق منا أكثر من غيرها أن نكافح ونناضل من أجلها.. ولا ماهى المثاليات التى تستأهل منا أن نتمسك بأهدابها.

إننا حينما نصل إلى مثل هذه الأسئلة، فإنما نخطو على نحو دقيق وراء علم النفس فى مجال الفلسفة. ومع ذلك فنحن لانستطيع أن نعرض عن الاستمرار فى إثارة هذه الأسئلة .

إنه لواضح كل الوضوح حتى على مستوى علم النفس ، أن بعض ما هنالك من مثاليات أفضل من البعض الآخر ، وأن بعض سمات الخلق أكثر استحقاقا للإمتلاك من غيرها . فمن الأجدى والأفضل ، على سبيل المثال، أن نعيش بالحب أكثر مما نعيش على البغض والكراهية . فالحب يوسّع الشخصية، فى حين أن البغض يصغرها وينقصها. ومن الأحسن أن نعيش بالثقة أكثر مما نعيش فى الخوف .

فالخوف يشل جهدنا ويعرقل سعينا ، فى حين أن الثقة تتيح لنا الوصول إلى أرفع قوانا وأسماها. ومن الأحسن أن نعيش بالتعاون أكثر مما نعيش بالعزلة التى نفرضها على أنفسنا .

إن الإنسان حيوان اجتماعى ، لايمكنه أن يدرك حياته أو يفهمها بوضوح ، ولا أن يستمتع بحياته كما يجب بدون علاقات ودية ممتعة ومنسجمة مع زملائه وأخدانه .

كل هذا واضح من وجهة نظر علم النفس .. ولكن ربما نسمع من يقول : إن بعض العواطف ، وبعض المطامح ، وبعض المثاليات ، يدفع ، على حين أن غيرها لايدفع .

ولكن هناك بعض حالات ليست واضحة .. ماذا عن التضحية بالذات فى سبيل الآخرين أو من أجل مثل أعلى ؟ ماذا عن إنكار الذات ، والوفاء بالعهد ، والحرص على أداء الواجب حتى ولو أدى إلى الموت ؟ هل هذه الدوافع تدفع ؟ .. وهل هى لمصلحة الفرد الذى يمارسها؟ وهل هى تعود عليه بفائدة ؟

حتى هنا فمن الممكن، إلى حد ما ، أن يكون الجواب : نعم .. وربما تقول إن هذه الأشياء التى يضرب بها المثل كثيرا فى أعظم الشخصيات التاريخية كانت من بعض مقومات شخصياتهم الرائعة.

فلنحذف أو فلنطرح جانبا صفات البطولة ، والتضحية ، والخدمة الإيثارية غير الأنانية، من صفحات التاريخ .. ويمكنك أيضا أن تحذف

من التاريخ أبناء وبنات السلالة البشرية . وهذه حقيقة، ومع ذلك فهى تبدو امتداداً للغة وللفطرة السليمة ، لتقول إنها تدفع بعض الأفراد للذهاب إلى الاستشهاد [1] . فإذا كان مثل هذا السلوك يقود إلى السعادة، فهى سعادة تختلف تماما عن المعنى الشائع للكلمة .

دعنا نقرب المسألة من زاوية مختلفة إلى حد ما ..

لقد تحدثنا عن : الحماس ، والثقة ، والرؤية ، كمفاتيح ذهبية للذاتية الرحبة. ولكن هناك ظروفا وحالات يجب أن تبدو فيها مثل هذه الكلمات ، فى بعض الأحيان ، عديمة الجدوى ، بل وأقل قيمة من الطبل الأجوف ..

ماذا عن الشخص الذى ظل عاطلاً بدون عمل ، مدة طويلة ، وليس عنده أى أمل قريب أو بعيد للحصول على عمل ؟

حتى مع هذا الشخص ، لاشك أن عالمه هو ما يفهمه عقله ويستوعبه . ولكن سيكون هناك بعض أشياء فى عالم تجربته مما لايمكن أن يوصد الباب فى وجهه ..

مرة أخرى ، ماذا عن الوالدين الذين اختطف الموت طفلهما الوحيد فجأة إثر حادث ؟ .. وماذا عن الفرد الذى يموت شريك حياته موتاً بطيئا من مرض مؤلم ؟ .. وماذا عن الضحية لهذا المرض العضال ؟ .. إن مثل هذه الحالات ليست منفصلة أو منفردة ، حتى ولو كانت

(١) الموت فى سبيل الدين أو المبدأ .

(لحسن الحظ) نادرة نسبيا .

إن الألم والكارثة أمران منسوجان نسجاً محبوكاً فى خطة الأشياء ليتجنب أى واحد منا طرح أسئلة عنها. وسيكون عالماً نفسانيا وقحا ذلك الذى يذهب إلى ذلك النوع من الناس الذين أشرنا إليهم ليخبرهم أن : الحماس ، والثقة ، والرؤية ، يمكن أن تدرك حقيقة أمرهم وتساعدهم فى ضيقهم وتجعل كل شيء على ما يرام .

ماتزال هناك طريقة ثالثة لعرض مشكلتنا ..

لقد ناقشنا فى الفصل الخامس مبدأ الواقع كعامل فعّال فى التنمية العقلية. وتعلمنا أن الرجل الراشد حقا أو المرأة الراشدة بالغة النمو، هو الشخص الذى عنده الرغبة فى مواجهة الواقع ..

ولكن ، ماهو الواقع ؟ .. وماذا يمكن أن يقول علم النفس عن ذلك ؟

الجواب هو أن علم النفس فى حد ذاته لايمكن أن يقول شيئا عنه .. ولكنها الفلسفة هى التى يجب أن تجيب على هذا التساؤل. أما الذى يعنيه الواقع بالنسبة لك فستقرره فلسفتك عن الحياة، أو - إذا استعملنا مصطلحاً آخر - الدين .. دينك .

والآن ، إنها حقائق دقيقة فى غاية الدقة، تلك التى دعت الدكتور كارل يونغ - الطبيب السويسرى المتخصص فى الطب النفسى

- إلى أن يقول إنه بالالتفات بأفكاره إلى السنوات العديدة الماضية التى أمضاها بالخبرة والممارسة - أدرك تماماً وبوضوح أنه لم يستطع أبدا أن يعالج أى مريض من اعتلال نفسى خطير سواء كان جسديا أو عقليا ، مالم يكن فى مقدوره أن يقنع المريض ويستميله إلى « اتجاه دينى فى الحياة »

وحتى فى هذه النقطة ، لسنا متحررين تماماً من الغموض، فليس كل دين مؤسس على مبدأ الواقع . فهناك كثير من الناس ليس الدين عندهم إلا « أسلوبا تهربياً » [1] eseape mechanism من الواقع - أى أنه وسيلة بواسطتها يفرون من حقائق الحياة القاسية والصعبة والمكدرة.

إنهم يلجئون إلى ربهم ليظلهم بالأمان.. وهؤلاء الناس هم الذين إذا أصابهم مكروه أو مسّهم ضر يسألون باكين معولين : « ما الذى فعلته حتى يبتلينى الله بهذا ؟ » .

ومثل هذا الدين لايقره علم النفس ولايتمشى مع مبادىء الفلسفة ..

مرة أخرى ، نحن لانتكلم عن الدين على أنه عقيدة أو مبدأ أو

---

(١) الأسلوب التهربى : طريقة فى السلوك أو التفكير تصطنع للتهرب من الحقائق أو المسئوليات البغيضة .

ويطلق علم النفس على هذا الأسلوب « ميكانيزم الهرب » . والميكانيزم اسم لأي نظام يعمل كالآلة ، أو الطريقة التى يعمل بها أى نظام آلى ويكثر استخدام هذا اللفظ فى الطب النفسى للآليات العقلية عند مدرسة التحليل النفسى

تعاليم فى الإيمان.. فرب رجل يحفظ كل مقطع وكل جزء من كلمة فى عقيدة ونجده زنديقا بعيداً كل البعد عن الدين .. فالدين أكبر من أى عقيدة، بل بالأحرى أكبر من كل العقائد جميعاً .

ونحن حينما نرجع إلى أعظم المعلمين فى الحياة الروحية ، نجد أنهم متفقون جميعاً على أشياء أساسية معينة هى :

١- إنهم متفقون على أن هذه الحياة ليست لعبة نلهو بها كالدمى المتحركة . وأن صراعات الحياة صراعات حقيقية وواقعية. وأن النقط الفاصلة أو القضايا الحقيقية إنما هى كائنة فى الكفاح والنضال بحسب الطريقة التى يعيشها كل واحد منا ، يوماً بيوم .

٢- إنهم متفقون على أننا ما خلقنا فى هذه الدنيا إلاَّ لكى ننمى ونربى نفساً أو ذاتا . وأن كل شىء يمكن أن نختبره من خير أو شر ، ربما يكون قد صنع ليعاون ذلك الغرض الأسمى . وربما يكون لحكمة تخفى علينا .

٣- إنهم متفقون على أن الحق ، والخير ، والصلاح، والحب ، ليست أشياء محبوبة ومرغوبة هنا فى الحياة الحاضرة وفى الوقت الحاضر فحسب، ولكنها أيضا لها مكانها فى الترتيب الأبدى والنظام السرمدى للأشياء، وسيأتى عليها حتما يوم تفخر فيه بالنصر العظيم ..

٤- إنهم متفقون على أن كل واحد منا ليس هنا فى هذه الحياة الدنيا من أجل نفسه فقط . وإنما لكى يحب لغيره كما يحب لنفسه . ويخدم زملاءه وأخدانه ، ويساعد الآخرين بكل ما يدخر من وسع .

٥- إنهم متفقون على أن الحب كلى القدرة ، وله سلطة غير محدودة تحكم قلوب البشر والمخلوقات جميعا. وأن كل شيء (لم نستطع أن نراه أو نعرفه) له مكانه ووظيفته ضمن حدود الغاية السامية: غاية الحب كلى القدرة ..

والآن ، إذا كان كل هذا حقيقة واقعة ، إذن فنحن لابد أن نعرف أين نقف .. وليس من البساطة أن يعمل كل من الحب والشفقة ، والشجاعة ، بطريقة سيكولوجية.. إننا نريد أن نشعر بأننا لانبنى حياتنا على الأوهام، حتى ولو كانت أوهاماً سارة . وأن ندفع (حصة) أو إيراداً محترماً فى الحياة الحاضرة وفى الوقت الحاضر فى الخير والسعادة والرفاهية .

وهكذا نصل إلى هذه النتيجة وهى : إن هناك - بعيداً وخلف كل ما يجب أن يعلمه لنا علم النفس الحديث فيما يتعلق بالطريق المؤدى الى الصحة ، والسعادة ، والنجاح - احتياجا لفلسفة فى الحياة، لدين ، ينسجم ويتفق مع سيكولوجيتنا ، ويقودنا إلى الحقيقة ..

إن علم النفس يقول : إبحث عن الحقيقة .. والحقيقة هى

فلسفتنا عن الحياة .. وفلسفتنا عن الحياة ، هى ديننا - الذى يقرر ماهى الحقيقة المطلقة .

والآن ، لا أحد ممن يعرفون أى شىء عن التاريخ ، يمكن أن ينكر أن الناس يستطيعون أن يعيشوا بشجاعة حياة مثمرة خصبة ، حتى ولو كانت فلسفتهم تنطوى على التشاؤمية [1] الشديدة ، ومعتقداتهم الدينية تقوم على السلبية . ولكن الأعماق السحيقة لمثل هذه الشجاعة والنفع العملى لابد أن تقوم على نوع من اليأس والقنوط .

ولأن صفات الحنان والشفقة، والشرف والطهارة ، والثبات والجلد - هذه الصفات التى يتظاهر بها أمثال هؤلاء الناس لابد أن تكون فى نظرهم ، أشياء غريبة فى كون لايبالى بصيحات الاستهزاء والاستهجان من حولهم .. والأشياء التى تقتنيها العقول والقلوب الإنسانية، ذات القيمة العالية إلى أبعد حد ، وبالنسبة لهم ، لا أهمية لها فى الكون بالمرة ككل وبصورة عامة، وسوف تسفر كلها عن لاشىء، إذا جاز التعبير .

ولكن الأشياء التى نشعر بها ، فى أحسن لحظاتنا ، كأسمى وأنبل الأشياء ، فإن لها - من وجهة النظر الدينية للحياة - مكانها فى

---

(١) التشاؤمية : الاعتقاد بأن عالمنا هذا هو أسوأ العوالم الممكنة، أو بأن جميع الأشياء تنزع بطبيعتها إلى الشر .. أو الاعتقاد بأن كفة الشر والشقاء أرجح ، فى هذا العالم ، من كفة الخير والسعادة .

« المترجم »

إن الحق ، والجمال ، والخير ، والحب ، ليست مجرد صفات يمكننا أن نكافح من أجل الحصول عليها ، ثم بموتنا تموت .. ولكنها حقائق خالدة فى هذا الكون الذى وجدنا فيه أنفسنا .

أما النفس أو الشخصية التى نكافح فى الحياة الدنيا لبنائها وإنمائها، فقد قدر عليها أن تستمر فى مواصلة نموها بازدياد مطرد ، متصورها إلى الأحسن، وتحسين قواها ، وتزكية مالديها من الأمور الرائعة التى تجتاز فهمنا وإدراكنا الحالى .

وإذا كان علينا أن نواصل التفكير حقاً ، سعياً وراء الوصول إلى نتيجة منطقية ، فلابد أن نصمم على سلوك السبيل من طريق علم النفس إلى الفلسفة والدين . وأن نسأل أنفسنا عن الواقع ماذا يكون . وليس هناك مهرب من الحقيقة التى ستحدث اختلافا بينا فى الطريقة التى نجيب بها على هذا السؤال .

إذا كان الصراع سيأتى فى النهاية بما يستحق العناء المبذول فى سبيله ، وحتى إذا كان مابتلينا به الحياة من أسوأ ما فيها يظل باقيا ليكون له معنى ، فذلك لأننا اتخذنا نظرة « دينية » للحياة – نعنى بها أننا نوافق على الأراء والمعتقدات الأساسية العريضة، المتحررة ، التى أوجزناها فى فقرات قليلة منذ قليل .

إن هذه الحقائق وأمثالها ، التى شقت طريقها بقوة لتتحد لنفسها

مقراً فى عقل دكتور يونج بعد سنين طويلة من عمره قضاها فى البحث والفحص والممارسة السيكولوجية، هى التى دعته لأن يقول ، فى المحاولة الأخيرة، إنها « نظرة دينية للحياة » لايمكن أن يستغنى عنها من أجل تثبيت أركان التناسق العقلى المتكامل ، والخير ، والرفاهية

لذلك يجب أن تكون الكلمة الأخيرة فى هذا الكتاب هى :

إنك فى هذه الحيــاة الدنيـا لتنمـيـة الذات أو النفس وهذا هو الغرض الرئيسى والمعنى المركزى للحياة ولهذا فإن كل شيء تمارسه يمكن أن تقوم به كى تعطيه وتقدمه حتى أكثر الأشياء صعوبة وقسوة ويأساً ، يمكن أن تستخدم فى هذه العملية التى تؤدى إلى إنماء النفس وتزكيتها .

وليس من شك فى أن هذه الأشياء الصعبة والقاسية مجعولة من أجل غرض معين هو تلك "النهاية المطلقة بالذات ومعنى الكون إنما هو معنى روحى . وهو وثيق الصلة بالأنفس والشخصيات أكثر من أى شيء آخر على الإطلاق

إن هذه الحيـاة الدنيـا لم تخلق لتكون فراشاً وثيراً محلى بالورد والرياحين .. أو مكانا يمكن أن ينام فيـه الناس رجالا ونساءاً ببساطة وسهولة ويسر . ولا هى تقدم شيئا مرضيا أو باقيا على الزمن للمتكاسل الذى ينفق الوقت متبطلاً، أو المستجدى الذى ينال أو يكسب بالتملق ، أو البـاحث عن اللذة أينمـا تكـــون . ولكن الحـيـاة الدنيـا خلقت

كمكان يمكن أن يربى الناس فيه أنفسهم - رجالا ونساءاً - أما الأشياء التى يمكن أن نهذب أنفسنا عن طريقها فهى الفضائل الأساسية العظيمة التى تنطوى تحت لواء : الحب ، والرحمة ، والولاء ، والإخلاص ، والأمانة ، والشجاعة ، والحق ، والصحبة الطيبة ، والخدمة ..

مرة أخرى نقول ، إن هذه الأشياء ليست مجرد أعراض أو صفات غير جوهرية ، أو أنها ليست ذات قيمة لنا ، ولكنها - يقينا - من الحقائق التى يجب أن يتمسك بها الإنسان ويهتم بها ..

إن الكون يهتم بهذه الحقائق أيضا .. والقوة المهيمنة على هذا الكون مهتمة بها كذلك ، كاهتمامها بنا - كما أنها تعنى بنا عناية طيبة .

ومن خلال جميع طرق الحياة المتشابكة ، كثيرة التعقيد ، نجد الله ، منبع الحب ذى السلطة غير المحدودة ، يشرق علينا بحبه اللامتناهى ، ورحمته التى وسعت كل شيء .

وإذا أنت استطعت أن تضيف مثل هذا الإيمان إلى الطرق والأساليب السيكولوجية التى أشرنا إليها فى هذا الكتاب ، لأصبح لديك سر كل نجاح وانتصار فى الحياة ، وسر الرغد فى العيش ... وتكون قد وضعت يدك على الحقائق التى تغنيك عن كل شيء فى الدنيا ..

فلا المال ولا القوة ، ولا الجاه ، ولا المنصب الاجتماعى يساوى شيئا من الأهمية مثل امتلاككك لتلك الأشياء التى يمكنك عن طريقها أن تحصل على مفاتيح الحياة - الحياة بكل ما فيها من قوى الروعة والجمال والفتنة والبهاء ..

إن المستقبل باسط إليك يديه ، فاتح أمامك أبوابه على مصاريعها - وما عليك إلاّ أن تستجيب لما يحييك ، ويسعدك ويسمو بك إلى ذرى المجد والرفعة ..

الملخص

١ – علم النفس يبين لنا بوضوح أن بعض الصفات وبعض أنواع السلوك ، يدفع ، يدفع بلغة السعادة والصحة والراحة .

٢ – وجهة النظر الدينية للحياة تؤكد لنا أن هذه الصفات ذاتها ليست من الأشياء العرضية أو الصفات غير الجوهرية ، ولكنها جزء من الحقيقة النهائية عن الكون .

٣ – إن الحياة تحقق هدفا معينا لغاية واحدة – هى بناء أنفس أو شخصيات ..

المحتويـــات

المحتويات

الفصل الأول

علم النفس : القديم والحديث ١٣

الفصل الثاني

جانب المعرفة في الحياة : إلى أى حد أنت حى ؟ ٢١

الفصل الثالث

أحاسيسك : وكيف تتعامل معها ؟ ٣٥

الفصل الرابع

سيكولوجية الإرادة : هل يمكنك أن تبت فى الأمور ؟ ٤٧

الفصل الخامس

العقل الباطن : هل أنت راغب فى أن تنمو وتزداد حكمة ؟ ٥٩

الفصل السادس

الذات الأسمى : الكشف عن كنوز العقل الباطن ٧١

الفصل السابع

علم [illegible] الدير [illegible] ٨٥